Road to Thet

COAY Books

目录
Content

- 第1节：青藏线(1)
- 第2节：青藏线(2)
- 第3节：川藏北线(1)
- 第4节：川藏北线(2)
- 第5节：川藏北线(3)
- 第6节：川藏北线(4)
- 第7节：川藏北线(5)
- 第8节：川藏北线(6)
- 第9节：川藏北线(7)
- 第10节：川藏北线(8)
- 第11节：大香格里拉圈(1)
- 第12节：大香格里拉圈(2)
- 第13节：大香格里拉圈(3)
- 第14节：大香格里拉圈(4)
- 第15节：大香格里拉圈(5)
- 第16节：新藏线(1)
- 第17节：新藏线(2)
- 第18节：新藏线(3)
- 第19节：新藏线(4)
- 第20节：新藏线(5)
- 第21节：新藏线(6)
- 第22节：新藏线(7)
- 第23节：新藏线(8)
- 第24节：新藏线(9)
- 第25节：新藏线(10)
- 第26节：新藏线(11)

第1节：青藏线(1)

第一章 青 藏 线

路线：西宁-青海湖-香日德-格尔木-沱沱河-那曲-当雄（纳木错）-拉萨

参考公里数:西宁--湟源--倒淌河--帐房宾馆--黑马--茶卡--都兰--格尔木--纳赤台--西大滩--昆仑山口--五道梁--二道沟镇--沱沱河镇--雁石坪--唐古拉山口--安多--那曲--当雄--羊八井--拉萨

总里程：约2400km

时间：走走停停7天左右，快速穿越2～3天

路况：格尔木前★★★

格尔木至安多★★

安多至拉萨★★★

加油：★★

餐饮：★★

风景指数：★★★★

青藏线一般指的是从西宁至拉萨一线。西宁至格尔木本来就有火车，现在所谓的通车其实是指格尔木到拉萨通车。现在，可以坐火车从西宁前往拉萨了。青藏自驾游也是从西宁出发。一路上，公路和铁路在很多地方都是平行的。驾驶着小车，望着那些在车窗后面探头探脑的游客，你会觉得自驾的自由与随意。是的，"天路之旅"是如此的让人期盼，它从古城西宁出发，经碧蓝的青海湖，沿茶卡、都兰、香日德和诺木洪等小镇，过浩瀚的柴达木盆地，穿越莽莽的昆仑山，经广袤无垠的可可西里无人区，跨孕育长江文明的源头沱沱河、通天河，绕过巍峨的各拉丹东，翻越高耸的唐古拉山口，往辽阔的羌塘草原，一直奔向雪域的佛都拉萨……脚踩着油门，那个曾经遥不可及的梦想，随着车轮的滚动，也将一点一点地实现。一路上，高原上倾情流泻的阳光、纯净湛蓝的天空、晶莹圣洁的雪峰、澄碧清澈的湖泊、

五彩翻飞的经幡……"雪域之国"一切的美景都将一一映入你的视野。天路沿线的风景美不胜收，习惯、厌倦了大城市里拥挤而喧嚣的人们，将会通过"天路之旅"自驾游重新体会天高地远的壮阔，回归久别的自然淳朴。"天路"沿线的风景辐射带更是聚集了数不胜数的风景名胜。行驶在辽阔的青藏高原，脚下可以随时刹车，火车不会因为路旁恰好有一群要过路的藏羚羊而专门停下来供游人拍照，自己开车自己做主，随走随停。好了，加满了油箱，备足了胶卷，充好电池，出发！

一、西宁-湟源-倒淌河-黑马河-布哈河镇（鸟岛）

【友情提示】

一早从西宁出发，沿途经停日月山和倒淌河后，中午在黑马河午餐。从黑马河至鸟岛的沿湖公路风景极美，最好在下午3点左右太阳稍斜之后向鸟岛出发，一路摄影时偏振镜效果明显，沿途有牧民开设的供游人停留的马场和酸奶子帐房。黄昏时分到布哈河镇后先安排住宿。去鸟岛的入口6点关闭。自家车不得入内，需坐岛上电瓶车继续前往。最好于第二天清晨游览鸟岛，出来后中午仍在黑马河午餐。一早一晚就把青海湖最美的地方在最好的时间统统欣赏到了。

日月山在青海湖东南的湟源、共和两县的交界处，海拔3 520米，也是青藏线的必经之地。山下有"倒淌河"，因地势关系，河水日夜西流，与众不同，故名"倒淌河"。从西宁出来约一个多小时的车程就可到达此地。过了日月山，青海湖就不远了。

行程：284km

时间：一到两天

路况：★★★★

餐饮：★★★

加油：★★★★

风景指数：★★★★

值得一停处：日月山、倒淌河、鸟岛（门票30元）

西宁号为"中国夏都"，本意为"西陲安宁",是青藏高原的东方门户，也是"天路"的起始点，古有"西海锁钥"之称。从西宁出来，一路沿着封闭式的收费高速公路前行。到青海湖之前要路过湟源。湟源是个历史悠久的地方，古时候属临羌县。唐开元二十二年（734）改为吐蕃属地后成为中国历史上有名的"茶马互市"，唐和吐蕃立碑于赤岭（今日月山）。日月山在此后很长的一段时间里成了唐和吐蕃的自然分界线。过了湟源，就正式到了以前吐蕃境内，历史上唐和吐蕃相争多年，日月山也因此见证了无数次狼烟的升起和繁急的金鼓。唐贞观年间李靖率领的唐军过日月山，攻破了吐谷（音：浴）浑王国的古都伏俟城（今都兰）后，携带大量的战利品经日月山回长安。同样还是唐朝年间，吐蕃大军曾一路长驱直入攻破长安，将一座繁荣的都城掳掠一空后，以随行的牦牛和马匹驮载着金银、珠宝、女子、玉帛，由日月山返回吐蕃境内。小小的日月山犹如历经沧桑的老人，目睹了民族间的争斗和融合。开车路过此地，不妨减慢速度，好好打量一下这座历史名山。山上有日亭和月亭，传说文成公主当年入藏途经此山，思乡心起，怀揣宝镜登山东望，不料宝镜落地裂成两半，一半化为金日，另一半化为银月，从此日月交相辉映，照亮西去的旅程。现在山上有日亭和月亭，是后人为缅怀她的功绩，特在山上建双亭纪念她。

第2节：青藏线(2)

过了湟源，也就看到了"天路之旅"上的第一大亮点--青海湖。青海湖离西宁不远，从西宁去青海湖非常方便。湖在西宁的西边，故而有"西海"之古称，又称"鲜水"或"鲜海"。藏语叫做"错温波"，意思是"青色的湖"。

青海湖周长360多公里，比著名的太湖还要大1倍多。湖面东西长，南北窄，略呈椭圆形。乍看上去，像一片硕大的白杨树叶。平均深约19米，最深处为28米，湖面海拔为3 260米。这么高的海拔使得青海湖的气候十分凉爽。即便是在烈日炎炎的盛夏，日平均气温也只有15℃左右，是理想的避暑消夏胜地。它地处青海高原的东北部，四周是巍巍的高山：北面是崇宏壮丽的大通山，东面是巍峨雄伟的日月山，南面是逶迤绵绵的青海南山，西面是峥嵘嵯峨的橡皮山。这四座大山海拔都在3 600米至5 000米之间。举目环顾，犹如四幅高高的天然屏障，将青海湖紧紧环抱其中。从山上到湖畔，是广袤碧绿的千里草原，而烟波浩渺、碧波连天的青海湖，则像是一个巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。

六七月份的青海湖，沿岸绵延着数十公里的油菜花，金灿灿的黄色，背衬着湛蓝的天色和湖色，绘成了热烈大气的画面，让人赞叹不已。大批的追花人载着蜂箱蜂拥而来，在湖边安营扎寨，收取这份大自然的厚礼。蜂农们往往在路边摆有小摊出售菜花蜜。由于蜜蜂数量太过密集，又临近马路，常有蜜蜂被公路上疾驰而过的汽车撞死在车前的玻璃窗上，只留下一道道黏黏的花蜜，令人痛惜。建议旅友可在此买上一瓶蜂蜜，味道不错，而且是绿色食品。

青海湖沿途景色优美，起伏的山坡，平坦的草场，远远的牛羊游走于蓝天白云之下，湖边间或有牧民的帐篷，大多有酸奶出售。这酸奶，是由青海湖边的牦牛鲜奶做成的。停车下来，到牧民的毡包里买

上一碗，加几勺白糖，酸甜可口，营养价值又极高。也有牧民在自家的后院开辟了马场供游客玩耍。能在美丽的青海湖边驰骋一番，多少也能圆一下少时叱咤沙场的梦。草场上多见鹰隼，常常机敏地站在电线杆上。湖中的鸟岛名气最大，著名的鸟岛和蛋岛就在布哈河镇边，夏季去的时候水鸟种类比较单一，大多为黑色的鸬鹚。四五月间的岛上则是水鸟云集，数以万计的鸟儿在此繁衍后代，展翅击水，鸟鸣声可传数里。布哈河镇有齐全的食宿，沿途有牧民采了草地里的草菇出售，可买上一堆到饭店加工，届时品尝野生鲜菇，听着水禽的鸣叫，也是一种情趣。青海湖和鸟岛附近原产鲥鱼，鲥鱼生长极为缓慢，故而肉质鲜美，可惜由于早年的滥捕滥捞数量锐减，鲥鱼现已禁捕多年。据说早年多的时候，骑马过倒淌河，都能踩死一大堆。如此"万鲥争流"的壮景今已不复见了，空留下几个美好的传说逗人口水。游完了青海湖和鸟岛，舔尽嘴角的酸奶子，将青海湖辉煌的落日存留在记忆中，继续下一站的"天路之旅"。

第3节：川藏北线(1)

第三章 川藏北线

川藏北线虽说是比较传统的进藏线路，但是比起川藏南线来，走的人还是少一些，主要是从昌都到那曲这一段路太不好走，条件也太过艰苦。很多人往往都是走北线到了昌都后南下帮达再转到川藏南线上，这是比较经典的走法。一般来说，川藏北线自然和人文并重，特别是过了昌都地区，基本以寺庙、民俗等人文景观为主，这条线既要路过"东方的阿尔卑斯"--四姑娘山，也要穿越"千碉之国"丹巴，更要路过墨香浓郁的印经圣地德格，"雪山明珠"新路海，川藏第一高和第一险的雀儿山，"小布达拉宫"赞塘寺以及海拔5 800米的西耶拉山。沿途的雪山草甸、蓝天白云、牛羊帐房、寺庙经幡等都将剧烈地冲击你的视野，一次又一次耗光你相机里的电池，占满你随身带的硬盘。这是一条非常艰苦的路线，同时也是能给你收获颇多的路线。当你克服重重艰难险阻，翻越无数雪山高岗，最后终于来到那曲城外的万里羌塘草原时，你会为你的勇气、毅力和强健的体魄感到骄傲，更会为你心爱的"宝马"感到自豪。是的，前方的拉萨已经不远，雪域佛国的圣地将触手可及！

川藏北线和川藏南线都是以成都作为起点。成都不愧为一个得天独厚的地方。从成都出发可以往西、往北、往南，都有景色极佳的旅游胜地。而作为川藏北线和南线所必须经过的川西，其风土人情之美，丝毫不亚于藏地高原，以至于在进入西藏、深入西藏之后也不能忘情于川西。人说青藏高原是离天最近的地方，是天堂的所在，可是川西的天同样蓝得清澈纯净。行车于山谷间，远望前方，片片白云或飘忽在空中，或曼舞于山顶，时而淡泊随意，时而气势磅礴，让人目不暇给。这里的地貌呈现出的是一种大气的美，雄浑的美。与明蓝的天相接的是绿草如茵的高山草甸，雄伟壮丽的层峦叠嶂，是神秘圣洁的冰峰雪岭……

川藏北线有两种走法：一是从成都到昌都，然后走类乌奇、丁青、巴青、索县到那曲，然后上青藏线到拉萨；另一种走法也是先从成都到昌都，然后从昌都南下到帮达、汇入川藏南线，不管你选择哪一种，此线和青藏线以及川藏南线都有重合。由于从昌都走丁青到那曲的路极不好走，一般的小车过不去，因此一般人都会选择从昌都南下帮达到川藏南线去拉萨。

从成都到昌都，一路上有不少亮点，最值得一停处的是卧龙大熊猫自然保护区、有"东方阿尔卑斯"之称的四姑娘山、"千碉之国"丹巴、八美的藏区风情、甘孜的卡萨湖、雀儿山的新路海，还有德格的印经院等。

一、成都90km-映秀49km-卧龙

【友情提示】

旅行团走的话一般都是一大早出发，然后8小时急行车赶到丹巴。如果你时间充裕，还是建议第一天住卧龙。如果一天就赶到丹巴，路上恐怕连走马观花都称不上了。因为从成都到丹巴为360公里，中途有些路段的路况很糟，不能以平原地带国道的行车速度来估算。有时候稍一堵车，一天都赶不到。第一晚住卧龙，早上从成都出发就不必很赶。沿途经停都江堰后，下午两三点到卧龙，然后参观大熊猫自然保护区，晚上住卧龙。从卧龙到日隆（四姑娘山）要翻越海拔4 000多米的巴朗山，山路坡陡弯急，要3个多小时才能到日隆，巴朗山和卧龙一带某些路段还在翻修中，道路经常不顺畅，如果下午3点过后，建议不要翻越巴朗山，对新手来说黄昏走山路不太安全，再说也观赏不到巴朗山的风景了。在卧龙住旅馆最好不要临街的，各种卡车路过的声音很吵。

行程：139km

时间：大半天到一天

路况：前半程★★★★ 后半程★★

餐饮：★★★

加油：★★★

风景指数：★★★

值得一停处：都江堰（门票30元）、卧龙大熊猫自然保护区（门票30元）

卧龙是川藏北线的第一站，从成都出发后经过了数小时的奔波，终于到了因熊猫而大名鼎鼎的卧龙。卧龙的规模不大，还不如平原地带的一个小镇。由皮条沟两岸一些散落的民居组成，属于阿坝藏族羌族自治州。卧龙地方虽不大，却山清水秀，谷内经常云雾缭绕，风景迷人。这儿可以好好喝上几杯。

卧龙位于巴朗山脚下，巴朗山是传统意义上的汉藏地理分界线。从沃野千里的成都平原，翻过了巴朗山就进入到藏区。那儿山高路远，风土人情和内地迥异。沿途常见牛羊游走于蓝天白云之下的高山草甸上，也有峡谷的高山流水伴你左右。此去藏区，路途坎坷遥远，存在很多不定的因素，高原反应和山体滑坡泥石流是一路上最大的威胁。你的车和你自己都将接受一次真正的考验。因此在"西越巴朗无故人"之前，痛痛快快地畅饮几杯当地的土烧药酒来壮行也是一件颇有意义的事。

卧龙以熊猫而闻名，也是大熊猫的保护基地。熊猫保护基地就在快到卧龙前的公路左边，里面圈养了几十只熊猫，有大的，也有小的，更有人工养育的熊猫仔。由于保护地就在熊猫的生存地上，气候和饮食都十分自然，每只熊猫在这儿都是怡然自得，再加上合理的营养，熊猫个个都膘肥体壮，憨态可掬。尤其吸引人的是最后的小熊猫圈养园，里面有十几只小熊猫在园内嬉闹打滚爬树荡秋千，惹得游人手中相机一片咔嚓之声。这是个值得一停的地方。因为别处再也见不多那么多的熊猫了。

第4节：川藏北线(2)

卧龙最好的宾馆是卧龙山庄宾馆，准四星级，从熊猫保护基地再往上走数公里就到，常常因为各种会议而客满，跟前台磨磨，也许能砍到200元一个晚上，路边普通的旅馆一般就几十元一晚。门口一般都有停车场，很多成都人双休日常开车到这儿搓麻吃山珍，周日晚再开回成都。卧龙山庄宾馆有时在傍晚会有"锅庄"（藏族的歌舞），很有味道，藏族的青年男女围着篝火，合着音乐的节拍跳起了欢快的"锅庄"。卧龙多山珍野味，各类菌子、干笋等应有尽有，路边的农家菜馆里一般都泡有药酒，芬芳可口，非常好喝，好酒者千万不可错过。夜里别忘了出来走走，聆听一下原野里的虫鸣声。

二、卧龙50km-巴朗山51km-日隆48km-小金62km-丹巴

【友情提示】

巴朗山的风光一路很美，可感受到高山草甸特有的景色，但海拔高，初上山者，会有轻微的高原反应，建议看到美景时别太兴奋！盘山道多，注意行车安全。经过猫鼻梁时，如遇天晴，可看到美丽的四姑娘山，这是个不错的拍摄角度。

海子沟骑马至少一整天，到最里面的海子需要两天。记住要自带水和食物！双桥沟只需3小时。长坪沟去的人没有前两处多。去四姑娘山的3个景点都玩的话至少两天时间，光门票和骑马的费用一人就得四五百元。海子沟骑马非常艰辛，也非常危险，到一半的路来回也要10个小时，据牵马的人说，骑马是花钱买罪受。所以体力好的，可选择徒步。

行程：211km

时间：一天到两天

路况：★★

餐饮：★★★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：巴朗山猫鼻梁、四姑娘山双桥沟（门票160元）

早上从卧龙出发，沿皮条沟行驶50公里后就开始翻越巴朗山。巴朗山主峰海拔5 040米，是以前汉藏地区的地理分界线，也是四姑娘山的门户。古人有诗曰："立马秋风绝顶山，千崖万壑拥斑斓。披开云雾依辰极，身在青霄紫气间。"巴朗山因其独特的地理位置，常年云雾缭绕，尤其是清晨，云雾笼罩着整座巴朗山，这云雾不是静止的，而是流动的，路边的牦牛和羊群在晨雾中时隐时现，给巴朗山平添了几分神秘的色彩。巴朗山的主峰有积雪，路边常见潺潺雪水顺岩石而下。如此清纯的雪水，比瓶装矿泉水还要纯，这是在都市里生活的人们所奢望不到的，不妨停车掬水，让这来自雪山之巅的纯净之水净化一下你的心灵和肠胃。

此日途中最大的期待应该是一睹四姑娘雪山的芳颜（海拔6 250米）。一阵峰回路转之后，车行到猫鼻梁，远处的蓝天白云之下，群峰簇拥着这位去尽铅华的天之骄女，圣洁的脸庞上绽放着明亮的微笑，直抵人心的圣洁。也许这就是当地的藏民为什么把她视为神、佛来崇拜的缘由吧！观看四姑娘山，必须天好，就看你的运气如何了。

下了巴朗山就到了日隆。这是一个不大的镇子，全是吃"四姑娘"饭的，沿街的房子不是旅馆、饭店就是商店，供过往行人以及来四姑娘山旅游的游客停车住宿、吃饭购物。因为四姑娘山旅游业的兴旺，日隆的饮食住宿条件都相当不错。可考虑在此驻足，一游四姑娘山。四姑娘山分3个景区，都不在一处。从卧龙方向来的先到海子沟。海子是湖的意思，海子沟的进口就在刚到日隆的公路右边，左边就是售票处，车不能开上去。如想去海子沟游玩，需得在此处买票，门票40元。此地海拔已有3 000米，从售票处背包步行到山坡上的租马点有一段陡坡路，游人大多已气喘吁吁。到了租马点可以租马上山，到花海子每人每骑150元，骑马往返需一整天，10小时左右，中间还没有太多休息的时间。海子沟以高山湖泊为主，风景并不如想象的那么好，

路上没拍到多少照片，可能与季节天气都有关系。据当地人讲，5月杜鹃花开的时候最美，花海子的花也是5月盛开，那时是一片花的海洋。也有游客雇马驮上帐篷，走到最里面的湖泊的话来回骑马要两天。里面海子更多，而且可以看到雪山，不过要自备行囊，做好野营的准备。如果对骑马爬山感兴趣的，不妨上海子沟玩一天。需要提醒的是这个行程很艰苦，一天骑下来，因为山路险峻，一路蹬马，下马时腿根本站不起来。骑马回来，方深深体会到《史记》中"髀肉复生"一语的真正含义。惯骑马的无髀肉，据说从未骑过马的女士们一般从海子沟回来都会磨破屁股，此后几天疼痛不已。

第5节：川藏北线(3)

四姑娘山景点最集中的是双桥沟，全长35公里。私家车不得入内，必须停在大门外然后坐公园内的旅游巴士进去，门票昂贵，旺季时每人160元，车上带导游，一路上讲解，有几处景点处停车，可下车游玩拍照，来回总共3小时左右。对习惯了自驾的人来说，这样的游玩方式是最糟糕的，对摄影师来说尤其痛苦，在车上看见一处好景，可车子就是不停，到了一个点后又有时间限制，总之是极不自由。双桥沟的风景是雪山草坪加溪流，天气好，又允许慢慢拍照的话，可以出很多好照片。

从日隆到丹巴一直沿着河谷，河谷到丹巴处汇入大渡河。日隆到丹巴之间的小金在历史上很有名，红军当年在这儿留下过很多故事。小金在邛崃山西侧，夹金山的北侧，是个产苹果和松茸的地方。从日隆到小金，河边常见有苹果园，七八月份是苹果收获的季节，1元1斤，不妨买上一堆尝尝鲜。小金的松茸也极负盛名，比云南的松茸质量还要好。买上一些干的松茸回家煲鸡炖鸭，鲜香可口，最好到大一点的店里去买，提防假货和次品。

丹巴号称"千碉之国"，也是个出美女的地方。每年丰收时节，丹巴各村寨都要举行选美和祭祀。史书记载当年西夏王朝灭亡后，大批的皇室官员及其子女以及后宫的嫔妃纷纷逃到这里，发现这儿山清水秀，气候湿润温和，物产丰富，和缺水多风沙的西北古都相比真犹如天堂一般，于是便在此定居下来。丹巴也从此以出美女而闻名。美女和财富历来就是人们觊觎的东西，当地人为了保护自己的家园，修建了以雕楼为主的独特的防御体系，其中碉楼分四角、五角、六角、八角、十二角和十三角，有防御碉、哨碉、烽火碉等。其中以梭坡古碉群的碉楼最为集中。丹巴的住宿条件一般，可一般的人都会选择在丹巴住宿，因为前方的八美虽然风光秀丽，海拔却高，有3 400多米，和拉萨一样，因此要尽量避免在八美住宿。想详细参观碉楼的可去丹巴

甲居藏寨。这一带的藏族属嘉绒藏族，是藏族四大分支中最大的一支，也是最早脱离游牧生活，转而定居农耕的藏族分支。这儿的藏胞大多说四川话，反而很少听到藏语。

三、丹巴70km-八美24km-塔公24km-八美 77km-道孚

【友情提示】

梭坡碉楼在丹巴东南方向，顺大渡河10公路处便是。甲居藏寨出城顺大金川行驶10公里即到。这两个点都是以碉楼和藏居而闻名的。再往上的牦牛河流水湍急，河中怪石狰狞，素有"天然盆景"之称。塔公草原在八美南下24公里处，再往下就是新都桥，往川藏南线去了。八美的海拔高，但风景极好，是个容易让摄影师激动的地方，也是最容易就此得严重高原反应的地方，切忌快速走动和兴奋。八美的星空极美，湛蓝的夜空缀满了闪亮的星星，定会让久居都市的你难以忘怀。

行程：195km

时间：一天

路况：★★

餐饮：★★（2006年八美新建的两家旅馆都已接近两星级，去后可打听八美最好的旅馆）

加油：★★（八美有好几家简易的修车铺）

风景指数：★★★★

值得一停处：梭坡碉楼（门票15元）、甲居藏寨（门票10元）、牦牛河中的天然盆景、八美的龙灯草原和高山牧场、塔公草原

从丹巴往八美去，不多久就进入到牦牛谷，两旁是峻峭的高山，澄澈的溪流相伴着公路，一路风光旖旎。上了山，不妨回过头来，天晴的话可以看到远处的亚拉雪山。再往上去，海拔一路攀升，眼中已然是高山草甸了。八美（原乾宁县）以草原牧区风光闻名，风景极美。对不知情的游客来说，迷人的风光会带来严重的后果。人和大脑始终处于一种亢奋的状态，一路开车、一路狂拍、一路兴奋，殊不知

从车里跳进跳出，偶尔再急跑到山坡上拍照，虽然当时仅觉得胸闷脑胀，可不经意间，等到了八美镇，由于兴奋过度，体力透支太多，又处在这么高的海拔上，身体一下子是很难吃得消的。

八美说是镇，其实不过是一条短短的街，街边散落着些房屋，四周便是青稞地和广袤无边的草原。7月的原野，大片大片各色的野花在风中摇曳微笑，黄的明亮，粉的娇嫩，紫的端庄，白的纤细，蓝的清纯；还有那一群群黑的牦牛、白的牧羊游走于蓝天白云下的绿草鲜花之间。远远的山腰处有几朵低矮的黑帐篷，牧人骑马而过时发出响亮悠长的吆喝。在这人迹罕至的地方，风中仍然飘扬着五色的风马旗；有藏民的地方就有这五色的经幡，它们传送着藏民对生活的美好祝愿与祈福。这里的牧民非常淳朴，虽然我们彼此语言不通，可是互道一句"扎西德勒"，他们的脸上便会漾起那种源自内心真诚的微笑，有一点点的羞涩，更多的是自然坦荡，眼眸之中没有卑怯躲闪或是冷漠放肆。那是在都市里罕见的微笑，或许只有这不被污染的土地才能赐予人这种纯净自然的笑容。

第6节：川藏北线(4)

八美前后的村庄、草原，在朝阳中或者夕照下，都是不错的摄影题材。尤其值得一去的是八美镇前面不远的龙灯草原，就在路的右边，除了绿绿的原野，遍地的鲜花，还有寺庙、村庄、小湖和经幡阵，都值得你停下脚步。天气通透的话，这是个可以出几张好片的地方。

川藏线上大景多，小景其实也不少，细心一点的，可以发现不少精致的小景，如牦牛谷中嶙峋的怪石和湍急的流水，可以拍出不少的好照片，可尝试用黑白拍些小景。去八美的路边有高山牧场，最好是在下午4点左右到那儿，上面有牦牛和五色的经幡，可以拍出很多好照片。夏季时，众多的牧民们都住山上。藏民一般冬季在山下的家里，等山上的草绿了，男的就赶着牛羊上山去，女的留在家里照料孩子、家禽和青稞地。假如家里不种地的，那就一般夫妇两个都上山。这样的窝棚不是固定的，一般来说，随着雪线的后退，草地泛青，窝棚也越挪越高。

由八美镇走，有两条路，一条往前去龙灯大草原，一条去往塔公。也可先去塔公，再回到八美去龙灯大草原。塔公有著名的塔公寺和塔公草原。其中的塔公寺已有一千多年的历史，海拔3 700多米。塔公草原上每到秋季有赛马会，热闹非凡，在塔公草原上可见亚拉雪山，山中有众多的高原湖泊，其中最著名的是绿松海，即亚拉英错，因湖水碧绿纯净而闻名。

从龙灯大草原再往前就是一直下山，山脚下有典型的道孚藏居，白边的屋檐和泥墙，红色的柱子，红褐色的圆木，窗户上精美的雕花等使这些藏居非常漂亮独特。下山后要穿过一个小寨子，可考虑在此停留一小时，此处海拔只有2 000多米，树木葱郁，空气含氧量高，高原反应明显好转，再加上漂亮的藏居，可以在此停车好好拍些藏居和人物的照片。道孚本身并无特别出彩的地方，但是因为海拔低，已有

了高原反应的最好在此地休整一晚上，让身体有个适应的时间，因为再往前到了甘孜，海拔就高了，近4 000米，高原反应会加重。道孚的住宿和饮食一般。

四、道孚72km--炉霍97km--甘孜

【友情提示】

此程最大的亮点是卡萨湖，是摄影爱好者必须停的一个点。最好一早就从道孚出发，早上八九点钟到达卡萨湖，摄影的光线会很理想。另外，此程上要经过好几座高山，山顶的高原牧场如碰上通透的天，风光迷人，因此这一路虽然不到200公里，可是因为路况以及卡萨湖和几个高原牧场，一路上停车拍照，到了甘孜肯定是下午了。甘孜往前有雀儿山和山下的新路海，又得一个半天，所以一般选择在甘孜住宿，第二天上午去新路海，然后翻越雀儿山，下午到德格。

炉霍城北有公路317国道北上去马儿康，路况不是太好，详情请见后面的川北甘南之旅。

食宿：此程上的炉霍和甘孜都有三星级的旅馆，炉霍有县委招待所，内部设施接近三星级。甘孜的金牦牛宾馆是准三星级，条件相当不错。有了高原反应，闻不得羊牛膻味的游客建议去金牦牛，内部卫生设施较好，也没有什么膻味，晚上还可以洗热水澡。

行程：169km

时间：一天

路况：★★

餐饮：★★★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：卡萨湖

从道孚出发后一直沿着秀丽的鲜水河前行，沿途有漂亮的民居，也有艳丽的花田、古朴的经塔。约两小时后抵达炉霍。炉霍是个小县城，麻雀虽小，五脏俱全，可选择在炉霍吃午饭。此程必须考虑的是

到达卡萨湖的时间。摄影主要是一早一晚，正午的光线最差。如果到炉霍晚了，可考虑在炉霍吃中饭，到洗头店洗个头休息一会。虽然此地洗头手艺一般，至少可以闭上眼睛解乏，特别是有高原反应的人。

从炉霍到甘孜途中的洛戈梁子的半山腰就可看见"卡萨湖"。到了充古乡，看见卡萨湖的指示牌后从小村中下去，车子可以一直开到湖边（海拔3 510米）。此湖水夏蓝冬绿，湖边是大片的格桑花和其他近年来退耕还林后种植的各种花草，湖畔有骏马和牦牛，湖面倒映着蓝天白云和对面山坡上的寺庙，景色极美。此地若是天色通透，早上或下午的光线可出不少好照片。卡萨湖是水鸟保护地，湖中有珍稀野禽戏水，是长焦的用武之地了。湖边的藏民都很友好，往往可见藏民小孩在门前的空地上打台球。台球桌多破败不堪，斑驳褪色，一如很多藏区的寺庙，残旧中透露出些许古朴。充古乡的民居墙上贴满了牛粪，一个一个犹如巨大的烧饼，整齐排列在墙上。待牛粪饼干透后脱落，主人就会把它们一一叠好供日后生火取暖之用。牛粪饼在燃烧时气味很重，对祖祖辈辈习惯了这种气味的藏民来说，用牛粪饼烧出来的酥油茶才地道，就好比龙井茶必须配虎跑泉一样，这个中的妙趣只有惯饮之人才知道的。

第7节：川藏北线(5)

从充古乡出来，一路爬山，山顶是天然的大牧场，牛羊遍地。快到达甘孜时，可望见甘孜的雪山矗立在天边。从道孚到甘孜行程5小时左右。甘孜是川、青、藏三省交界处的一个重要的商品集散地。藏地风俗极浓。如果说在小金还是汉藏杂居的话，那么甘孜的藏民比例就到了90%。事实上，甘孜的藏地风味比拉萨还要浓。这儿除了游客和一些商贩，几乎是清一色的藏民，店里卖的和外面摆的基本都是藏民的用品。

五、甘孜95km--马尼干戈7km--新路海-雀儿山105km--德格

【友情提示】

早上从甘孜出发，行驶100公里后到马尼干戈。马尼干戈是个重要的分岔口，往右200多公里的石子路到青海的石渠，如对那儿的经墙感兴趣，可以从这儿岔出去前往石渠，只是往返有500多公里，整一天。格萨尔王的故乡阿须草原在此路上约90公里处。新路海位于雀儿山脚下，海拔4 100米，注意不要快速行走。当地的导游说常有到了新路海后高原反应非常严重的，只好赶紧派车拉到马尼干戈去救治。新路海是藏民心中的圣湖，和许多藏区圣湖一样，切忌在湖中洗脚或洗涤脏物等。上雀儿山要小心再小心，其主峰6 168米，垭口处海拔5 050米，山顶常年积雪，山路坎坷陡峭，在注意路面的同时，也要严防对面的来车掐里道，每逢拐弯前要长时间鸣笛。另外，德格禁用塑料袋子，被发现要罚款50元。

行程：207km

时间：一天

路况：★

餐饮：前一程★ 德格★★★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：新路海（门票60元）、雀儿山垭口、德格印经院（门票25元）

"甘孜"在藏语中是"洁白美丽"的意思，这儿的达通玛草原牛羊遍地，物产丰富，是康北粮仓。红军当年长征从此经过，给养得到了充分的补充。甘孜是出成都后一路上碰到的最大的城市，市区当然不能和内地的城市规模相比，可对连日长途跋涉，经常连热水澡都洗不上的旅人来说，甘孜不啻是小天堂了。市内有各类饮食店、网吧，甚至有不少"时装店"（这种地方有一般的衣服店就不错，时装店更是难得），也有很大的农贸市场，可自己采购东西到小店加工。几天没有上网的可在此地的网吧内好好过把瘾。走在大街上，不远处的雪山纯净而美丽，空气中带着丝丝寒意，即便是夏天的夜晚一般也得穿长袖，这对从成都一身短打扮而来的旅人来说，真是到了消暑的天堂了。不幸的是初到甘孜的人大多会有高原反应。甘孜有很多药店，在此可多买上些葡萄糖口服液，对缓解高原反应颇有帮助。

第二天早上从甘孜前往马尼干戈要两三个小时，现在的路已经修好，柏油路一直到雀儿山脚下，但由于高海拔的长时间冰冻对公路的损害极大，每年都要不停地修，碰到好的路面不要麻痹，严防偶尔出现的"锅子底"（路上陷下去的小坑），造成车辆损坏甚至翻车。

马尼干戈是个极小的三岔口小站，路边有几家简易的旅店和大众饮食店，也有修车的铺子。到了马尼干戈，可以去路边的清真馆子，要些牛羊肉面或馒头饼子之类的食物。这里的藏民穿的藏袍很有特色，我曾见过一位藏民大哥居然从怀里掏出6瓶啤酒放在桌上！因为一天中的温差太大，藏民的袍子也就相当于我们的行李包了。

出门往左就是去雀儿山的路。雀儿山是川藏公路上最高最险的山，但在老天考验你之前，会让你好好领略一下雪山明珠新路海的风光。

新路海有"西天瑶池"的美誉，是一个纯净的雪山湖泊，如同晶莹的珠玉，撒落在白雪皑皑的山峰之间。"新路海"藏语为"玉龙拉错"，

意为"令人倾心的神湖"。相传藏族英雄格萨尔王的爱妃珠牡当年来到湖边，被这秀丽的湖光山色和幽静的环境所吸引，流连忘返。湖边矗立着刻有五彩经文的玛尼石，岸上分布着健美挺拔的冷杉柏树。

新路海的海拔高，行走要慢，可雇一个导游带路。如赶时间，可就近在进门不远处的海子稍作盘桓。海子三面环山，山上常年有皑皑白雪，天色若好，可以拍到大片。摄影最佳时间是在金秋，湖面平静幽蓝，雪山倒影清晰。如有时间可深入里面，有7个小湖，景色也更漂亮。但得带上帐篷一群人一起进去，要夜宿一晚。从新路海出来后也就到了雀儿山的半山腰，可见雪山和峭拔的山峰，还有路上的道班。

第8节：川藏北线(6)

越近雀儿山，云气越重，路越难走。车子得小心地爬行在盘旋而上的石子路上，路边的荒土坡上散见着块块白色的冰片。夏天的垭口，常常是雨的世界。垭口处海拔5 050米，有"川藏第一高，川藏第一险"的标志牌。人说"爬上雀儿山，鞭子打着天"，可见此山之高。车子走到这里，人会有明显的高原反应。特别要注意安全，因为路在异常陡峭的山崖之上，下临深渊，路上坑坑洼洼，有些路段是开山凿壁而成，异常险峻。终于熬到路段稍好之处，眼前就会豁然开朗，遥望前方的山下，群峰峭立，山谷幽深，德格就在前方的山下了。

往德格的途中，经过柯洛洞乡和一段峡谷地带，风景优美，高原反应会持续。到了德格，可选择公路对岸新开的三星级雀儿山宾馆，可以洗热水澡，住宿舒适，因为后两天的行程和食宿都很艰苦，不妨"腐败"一下，养精蓄锐。

到德格别忘了去参观一下著名的德格印经院，印经院在半山腰上，规模不大，名气却不小，为藏区三大印经院之首，另两处是布达拉宫和拉卜楞寺。这儿原是德格土司官寨，雍正年间的两个父子土司是虔诚的佛教徒，在自己的官寨内建殿刻经，弘扬佛法，历时十几年，最后成了今天这个样子。内藏21万余块经书刻板和一些佛教画像刻板。墨香浓郁，对佛教感兴趣的可以细细参观一下。德格是川藏北线在四川境内的最后一个县，川藏公路经此越金沙江进入对岸西藏的昌都地区。

六、德格24km-金沙江大桥85km-江达

228km-昌都

【友情提示】

在川藏线上，你可以开上1 000多公里一点问题都没有，连奥拓都能过，可有时候连10米的路都过不了。江达是一个让人"刻骨铭心"的地方，不是因为它的风景优美，而是路况极差。江达段2007年估计能

完工，期间便道多是肯定的，还可能出现白天禁止通行，夜间才放行的可能。因此在到达江达后，第一件事就是打听前方道路的情况，如是白天不能通行的，急也没用。先把准备工作做好，吃饱喝足休息好，夜间好上山赶路。从江达到昌都要翻越好几座山，海拔都在4 000米以上。坡陡弯急，平时就很难开，如果遇上下雨，那就更糟了。天晴时，技术好的驾驶员一般可以把小车的轱辘架在高起的埂上慢慢开过去；若是下了雨，又碰上夜间光线不好，那就难上加难，建议雨天夜间不要赶路！万一夜里车子抛锚，天气再冷，车窗也不能关死，两边一定要留半寸的缝隙对流，这很要紧。因为夜里冷，时不时地把车打着了取暖，就有二氧化碳中毒的危险。碰到难走的地方一定要先下来观察清楚了，否则冒冒失失抱着试试看的心理，那可多半要"一失足成千古恨"了。车轱辘一不小心滑下埂去，掉到了卡车碾出的车辙里，自己一般是出不来的，运气好的可以雇人帮你推出来铲出来，有时候遇到连埂都没有的便道，那就只能看能不能绕道了--所谓绕道就是从路边上的草地绕过去。

江达直到妥坝，路况极差。车胎最好装内胎，也就是在真空胎内再装上一只内胎。路上多大石，轮胎被石头锋利的棱角划破是常有的事，假如有内胎，那么外胎稍划破一个小口子也没关系。碰到有些真空胎被划破的口子太大，没法补了，也可选择装内胎。避震器必须良好。

金沙江边岗托大桥设有检查站，一般都是检查大车的，偶尔也检查小车，车上切忌带任何违禁物品或受保护的动植物及矿石等。

康区25座佛教神山之一的生钦朗扎神山就坐落在离江达大约90公里左右的岗托乡。面积比较大，骑马转一圈约需一天。山上的景观有"猴子摘帽"、山顶结跏趺坐的佛像、莲花生修行洞、噶玛巴修行洞、仁增水晶洞、生钦朗扎寺等。其洞穴以莲花生修行洞最有名，里面有奇型怪异的石芽、石柱和类似佛像的石头。注意：到岗托的路不好走，来回预计得两天时间。千万不要夜间行路，因为这段路车辆稀

少，万一在半路抛锚，不太好处理。另外，进去的时候最好有两辆以上的车一同前往，彼此有个照应。此段路的路况极差，一般的小车最好别进去。到了岗托乡可向当地的藏民租马上山。扎岗乡有招待所，但条件不是很好。

第9节：川藏北线(7)

行程：337km

时间：一整天

路况：★

餐饮：江达★ 昌都★★★

（江达的街边各种宾馆饭店很多，档次大多不高，谈不上任何星级，住宿价钱一般在几十元左右。可挑比较新一点的，夜间有人值班看车的旅馆住宿。江达没有特色小吃，一般都是四川人开的小饭店，为了卫生起见，一般只吃看着他们当场水煮的土豆或者白切肉。想吃火锅的也可去火锅店。江达有邮政局、县级小医院及公安局等）

加油：★★

（江达县城内有很多加油的地方。最后在上宗拉夷山之前还有一处加油的地方，但没城里的大。可选择在城里加油。每到一地先把油加满，切记）

修车：由于江达的地理位置，江达城内修车补胎的地方很多。一般常见的车辆都会修，配件也比较齐全。到了山顶的青泥洞还有两处修车补胎的，但技术和配件都不如山下。如是在山上坏了胎，可选择往青泥洞处修车，那里有简易的旅馆和饭店。建议在江达检查备用胎和车子的轮胎，切记！

昌都的修车店也很多，修车技术也极好，没有修不了的车。可以在此地挑一家较大的专修店把自己的车子吊起来好好检查一下底盘，把该修的修好，再往前就得到拉萨才有这么高水准的修车行了。

风景指数：★★

值得一停处：金沙江大桥、卡若遗址（对原始文化遗址感兴趣者）、昌都强巴林寺

出德格30多公里就到了著名的金沙江边。峡谷中的黄沙水汹涌而下，这就是毛主席诗中所说的"金沙水拍云崖暖"中的金沙江了。远远

望去，对岸有西藏的标牌。经过1 000多公里的长途跋涉，终于要进入一路憧憬之中的雪山佛国了。可老天也似乎想要考验一下前往圣地的旅人是否执著，将一座险峻高耸的宗拉夷山横摆在了江达的前面。

江达是进入西藏的第一个县城，虽说是个县城，规模却极小，其实也就是317国道两旁一些沿街而起的小型建筑，天气干燥时，每有车辆经过，满街尘土飞扬。想在江达休整过夜的，一定会大失所望。江达距拉萨和成都大约都有1 100公里，正好在中点上，又是从北线进西藏的必经之路，所以地方虽小，地理位置却很重要。在打听前方路况时假如人家用标准的四川话告诉你前面都是"便道儿"，就甭再多问了。赶紧先停车，在街边的五金店挑上一把铁铲，将木把截短了放在后车厢。然后再去食品店买几筒矿泉水，每人至少带3天的水，然后再去小摊上买些煮熟的土豆，再切上一大块白切肉，吩咐店家细细切好了，浇上汁装包带上。每人务必带上一天的熟食和一天的干粮。办好了这些事，再想办法换上四五百元的散票，当然，您要真是大款，可以将百元的票子当十元给的，这一步就可以免了。

再回头说"便道儿"。所谓"便道儿"就是临时修建的土路。公路重修时都有这样用泥土石块堆积起来的临时土路，根本没有压路机压过，几十顿的载重卡车碾过几次后，就形成"两低三高"的路面，若是晴天还凑合，一下雨就完了。从江达到昌都280公里路，我那次却开了整整一天一夜！此段路目前已快竣工。碰到这样的路段，买路钱和挖车费流水般地出去。后来到昌都一算，200多公里的路，我花了400多元的买路钱和人工费，等第二天夜里终于开进昌都城里时，我和我的车都像是从泥水坑中捞出来的一样！去了一趟西藏回来后留下了两个后遗症：一个是身边每有小车经过，必定打量该车底盘的高低，估摸着像江达那样的路段能不能过；再一个就是仇富！见到有人开丰田4500，就牙根直痒痒！心理很不平衡！就在那地方，我的车过不去，但是好几辆巡洋舰却都过去了，当然也都熄了几次火，可人家还是过

去了，咱就是过不去！这也是为什么跑西藏最好是开四驱高悬挂的吉普的原因。

从江达出发后就一直行驶在海拔4 000米以上的山梁上，要翻越4个山口，最后从达马拉山下来，一路沿着蜿蜒曲折的沿河公路开到昌都，就恍如进入了一个天堂。昌都是西藏的东大门，也是从成都到拉萨之间最繁华的城市。城市面积不大，却相当整齐，一路见惯了荒凉与原始色调的旅人，在见到了昌都大街上的交警时会感到非常诧异：这些都是真的吗?

第10节：川藏北线(8)

到了昌都，也就跑了川藏北线的一半路了。旅人在这儿可以痛痛快快地洗个热水澡，吃上一顿可口的饭菜，顺便到街上把自己的车清洗一下。昌都的大桥边有准三星级的饭店，设施非常好，里面足浴师的水平也是我所见过的最好的，也许是前面一天一夜在宗拉夷山顶疲惫不堪的缘故吧。

昌都有著名的强巴林寺，也叫昌都寺，是康区格鲁派寺院中建立最早、规模最大的一所寺院。寺内供奉未来佛，即强巴佛，故名强巴寺。

在昌都这个准天堂吃饱喝足休整完毕后，也就该盘算下面走哪条路了，是南下到帮达汇入川藏南线，还是西去类乌齐、丁青、那曲到青藏线去拉萨。这两条路各有看点，路况也很不一样，详情请见138页的友情提示。

七、昌都105km-类乌齐185km-丁青（类乌

齐至丁青分别要经过卡玛多、谢

嘎拉山、觉恩和沙贡）

【友情提示】

到了昌都后，旅人面临两个选择：是南下去帮达走川藏南线去拉萨，还是西去类乌齐、丁青、那曲到青藏线去拉萨。昌都到帮达仅三四小时的车程，路况还可以，都是柏油路；西去的路况就比较糟糕了，昌都到那曲有近800公里，路况很糟糕，自然风景没有川藏南线的好，但人文内涵要浓郁些。假如开的是四驱越野车，可以考虑西去那曲走青藏线然后从川藏南线回来，这样就把两条线上最经典的部分都走了。假如开的是一般的小车，最好南下帮达走川藏南线，然后从青藏线经兰州天水回成都。避开了昌都到那曲最难走的一段路。到底如何走法，要看旅人的车况、时间及最后目的地。

行程：290km

时间：一整天

路况：★（砂石或砂土路面，较窄，雨天尤其难行）

餐饮：★

加油：★★

风景指数：★★（以宗教寺庙为主）

不妨一停处： 卡玛多塔林、类乌齐寺、孜珠寺

昌都到那曲之间的路况很糟，从昌都到类乌齐要翻越海拔4 688米的珠角拉山，山路陡峭险峻，约三四小时后到达小小的类乌齐，可在此地吃中饭。由于过往的车辆比起昌都段来明显减少，餐饮业就不那么发达，只能因陋就简，随便将就了。类乌齐分桑多镇和类乌齐镇。原先只有老类乌齐镇，后来沿公路又有了路边的桑多镇。桑多镇的海拔很高，有3 810米，在群山和森林环抱之中，中有小河穿过。小河的对岸有白杨和柳树，山上有金顶白墙的金卡寺，在绿树掩映之间。天气好时，这里可以拍出几张好片。往北就是老类乌齐镇，约有30公里，镇上有类乌齐寺，是噶举派分支达拢派的主寺，明清两朝都受皇帝的册封。其中的查杰玛大殿造型古朴，佛教氛围浓郁。德钦颇章神山、神山塔林和著名的伊日温泉都在类乌齐镇北，汽车可到塔林，去温泉得步行。住宿可考虑丁青县政府招待所。

八、丁青225km--巴青（经桑依、达堆、

那热塘和荣布乡）

行程：225km

时间：一整天

路况：★（砂石或砂土路面，较窄，雨天尤其难行）

餐饮：★

加油：★★

风景指数：★★★

值得一看处：热巴鼓铃舞（据说是源自苯教巫师之舞，农闲季节，这一带不少家庭都会带上吃喝用品，然后像吉卜赛人一样去远方

流浪。他们每到一处，都会以独特的热巴鼓铃舞给围观的人群带来欢乐，然后乞求一些钱物）

丁青到巴青的路况还是不好，中途要翻越川藏北线上最高的西耶拉山（海拔5 800米）。这一段路要么是盘山公路，要么就是在峡谷间穿行，道路崎岖，多弯道，雨天特别容易陷车。这一天的路虽然不长，但到巴青至少也是大半天以后的事了。巴青到那曲还有260多公里，也要至少大半天，所以假如到了巴青已是下午两三点钟的话，建议不要继续前行到那曲，万一路上出点小小意外，如堵车或是爆胎什么的，天黑时就处于前不着村后不着店的尴尬境地了，荒郊野外的不太安全。"巴青"在藏语里意为"大牛毛帐篷"，在羌塘大草原盆地的边缘，从巴青再往下就没有什么高山了，地势平坦，一直到那曲。巴青地区海拔高，平均海拔4 500米，和帮达差不多。高寒缺氧，空气稀薄，不是个好呆的地方，有高原反应的在此地要注意吸氧和保养身体。这儿冬天多雪，平时多雨，道路经常泥泞不堪，十分难走。这儿是苯教的地盘，宋末元初时青海蒙古族霍尔部落的39个部族从青海迁徙到如今的巴青、丁青和索县地区，所以这一地区又叫"三十九族地"。这一带盛产虫草，对虫草感兴趣的不妨在此好好采购一些，比内地肯定要便宜得多。住宿可考虑巴青县政府招待所。

第11节：大香格里拉圈(1)

九、巴青260km--那曲

行程：260km

时间：一整天

路况：★（多土路，雨天难行）

餐饮：★ 那曲★★★

加油：★★

风景指数：★★★

从巴青到那曲要经过索县。索县离巴青仅30公里，平均海拔3 572米，视野开阔，在巴青感觉不舒服的旅人到了索县就会稍有好转，这儿的海拔相对要低些，是高山草甸风景。沿黑昌公路前行，除高山草甸外，寺院庙宇也是一路的看点。途中要经过海拔4 937米的江右拉山口，一路上可见皑皑雪山。索县县城赞丹雪村外雅拉山上有赞丹寺，是往昔藏北最大的黄教寺庙，如今已经废圮，只修复了一座红宫，外观酷似布达拉宫。雅拉山下的雅拉乡相传是格萨尔王的爱妃珠牡的故乡，可以想象当地有关她的故事和遗迹之多了。

索县到那曲还有很长的路。走317国道行驶约120公里后过了夏克曲，就到了真正的羌塘草原。那曲也就不远了。这一程从昌都出发，旅人一直在高山之巅或峡谷之间行驶，一路上既食宿简陋，又道路崎岖泥泞，一颗心总是悬着的，等到了那曲，真犹如天堂一般，可以吃真正的川菜或清真菜了，也可以上网、洗澡、购物、住三星级的酒店。此去拉萨，一路畅通无阻，不必再担心路况了。

从那曲去拉萨请见青藏线。

具体线路：成都-卧龙-小金-丹巴-八美-道孚-炉霍-甘孜-德格-江达-昌都-类乌奇、丁青、巴青、索县到那曲

第六章 大香格里拉圈

中甸210km-乡城120km-稻城67km-日瓦43km-亚丁

行程：440km

时间：一到两天

路况：中甸到乡城土路居多，路况★

乡城至亚丁★★

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：大雪山和小雪山垭口、碧融峡谷（香格里拉的起源地）、稻城温泉宾馆（有很多家）、亚丁

"蜀道难，难于上青天"，此话却也是这一路的写照，从中甸到四川的稻城和亚丁要翻越大小雪山，一路上都是崎岖狭窄的山石路，路是相当的颠，还经常堵车。大小雪山景色优美，如果计划在乡城住宿的，建议不要着急赶路，这样一路可以细细拍过去。半道上有碧融峡谷，车可以开到里面的停车场，停车场有简易的饮食和住宿，至少吃顿中饭是可以的。进峡谷深处的话一般都是骑马进去，马费看路程远近而定，一般来说骑到二道桥要2小时，每人100多元，大多数人到这儿就出来了；也可以继续往里走，人就少了，要到天黑才能回到外面。据记载，碧融峡谷当年掉下去过一架英军飞机，飞行员跳伞后被里面的藏族老乡救了，飞行员在里面养好伤，后来慢慢摸出了山谷，回到自己的国家，那飞行员十分怀念碧融峡谷和谷内的藏民，到处向人宣讲他得以生还的奇迹。他的经历给了小说家希尔顿灵感，他以此为素材，写出了脍炙人口的《消失了的地平线》，"香格里拉"便从此诞生了。有关香格里拉的真正起源地一直还在争论，但我觉得希尔顿作为素材的"香格里拉"十有八九就是碧融峡谷。去碧融峡谷的老外很多，因此乡城才有与之规模不相称的饮食业。从碧融峡谷出来的一般都在乡城住宿。乡城是个小县城，中有公路穿过，规模还算可以，也有一两家二星级的宾馆，街上饭店很多，多四川风味。

乡城到稻城的沿途景色也很美，一路上可拍的东西非常多。乡城的民居也很有特色。稻城是个县城，规模比乡城要大，但因为海拔高，很多人到了稻城都有高原反应。稻城的周边有很多可拍的地方，特别是河滩边的白杨树，春天翠绿，秋天金黄，是个出片的好地方。很多摄影师都很喜欢稻城。稻城总体来说比较原始，街上大多是些一层楼的店铺，卖的基本都是藏民的生活用品。有邮局和银行，也可上网。

到了稻城，建议去城外的死火山下的茹布查卡源头温泉住宿，那儿环境优美，后山上有大片的火山石，周围都是庄稼和藏居，温泉自火山石下汩汩而出，昼夜不停，流量很大，水温也很高，从温泉沟引来的温泉水其实很烫，必须在池子中掺一半的冷水才能下去。其他地方洗热水澡比较困难。县城到温泉也就10多分钟的路，可在去温泉之前到县城农贸市场买上一只土鸡，到了住宿处让餐厅加工，然后去泡温泉，等温泉泡完了，就可美美饱餐一顿。请在这儿吃饱喝足了，因为下面的亚丁就艰苦了。绝大多数的游客在从亚丁出来后还会到此处再泡温泉，把在亚丁两天里疲惫的身子和脏衣服都好好地用热水泡一泡。

第12节：大香格里拉圈(2)

去往亚丁途经日瓦，前往亚丁的盘山路上，只见谷底蜿蜒的流水，雪白的藏居以及错落有致的青稞田，而远山则是云雾缭绕，高耸入云。可停车拍照的地方不少，从中可以得知为什么有人把亚丁称为"最后的香格里拉"了。由山上下来就到了亚丁风景保护区的大门，从收费站到亚丁景区还有一段山路。门票126元，付了费后就进入了著名的亚丁自然保护区。翻过山的垭口就可见底下的亚丁村了。亚丁村也就是土路两旁的几十家土色的藏居，现在路可能已经修好，两旁有不少的小店铺，向游客提供一些简单的物品食品，假如在其他地方没有采购，可在此买些东西带进去。过了停车场就只能步行或骑马进去了，里面没有什么旅店和饭店，只有冲古寺和洛绒牛场的大通铺和简易方便面。

亚丁风景区方圆千余平方公里，主体部分是三座完全隔开，而相距不远，呈"品"字形排列的雪峰，被称为三座"神山"。它的景致保持着地球上近乎绝迹的纯粹，被誉为"蓝色星球上的最后一片净土"。景区内的主要景点有三座"神山"、三个海子，还有俄初山、洛绒牛场和地狱谷。三座"神山"分别是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉。仙乃日（意为观世音菩萨）海拔6 032米，是稻城县第一高峰，看似观世音菩萨坐于莲花台上。夏天雪线下瀑布成群连片，气势宏伟壮观，山脚下分布着草地、森林、湖泊，美不胜收。央迈勇（意为文殊菩萨）海拔5 958米，宛若一位端庄娴静、冰清玉洁的少女。夏诺多吉（意为金刚菩萨）海拔5 958米，似一位英俊刚烈、神采奕奕的少年。这三座雪山佛名三怙主雪山。在世界佛教二十四圣地中排名第十一位。

旅游安排建议：日瓦-亚丁村-冲古寺、珍珠海1天，宿冲古寺；洛绒牛场-牛奶海、五色海1天，宿洛绒牛场。全是骑马或步行。因为海拔高，几个人也可合租一匹马驮包裹。租马一般租来回，骑上去后，藏民会等着，如果当天不下来的，他们会第二天来接你。从景区的大

本营冲古寺到洛绒牛场一路骑马，头顶有连绵的雪峰，身边是湍急的河谷。洛绒牛场是一片平坦的草场沼泽，天晴的时候，央迈勇峰的倒影就投在碧蓝的一汪溪水中。到了洛绒牛场后先找好住处，建议住在牧民的帐篷里，还可以买牧民家的牦牛肉并请他们加工，也可以买上刚刚煮好的新鲜牦牛奶。牧民的三餐多是奶渣子、熏肥肉、青稞饼等。男士可以和牧民讨上杯正宗的青稞酒，大约30多度，味道很纯。晚上铺上毡垫睡在火塘边。早上起来后主人会打酥油茶，也就是老茶叶加开水、鲜奶、黄油和盐一起搅拌均匀，味道虽然很重，但御寒，也可以缓解高原反应。从洛绒牛场开始向牛奶海和五色海进发，行过灌木林涉过溪流沼泽，风光壮美，让你恍如置身仙境之中。一路上山路崎岖难行。由于海拔很高，有时一天之内气候变化万千，忽晴忽雨。建议穿好冲锋衣裤，可防雨。但当你终于得见绿莹莹的牛奶海和色彩变幻的五色海时，你会觉得付出的一切都是值得的！

但愿亚丁能永远免受现代文明的侵袭！

那年从亚丁回来写过一篇文章《一床八个的故事》，比较忠实地再现了亚丁的住宿情况，特此附上，以供一噱。

一床八个的故事

大香格里拉圈中的亚丁地偏路险，各方面条件都相当落后，不是可以走马观花，能吃饱睡好的地方，因此游人不多。我因爱好摄影，早闻亚丁之名，游完中甸后，又租了越野车继续翻大小雪山、碧融峡谷，经热瓦、乡城、稻城，前后整两天的车程最后到达亚丁。交通的不便虽然制约了当地的经济，但也使亚丁免受现代文明的影响，成了"净土宗"旅游人士向往的地方。车刚到亚丁山坳时，只见远处碧绿的青稞、鲜黄的菜花，簇拥着几间土色的瓦房，一堆堆散落在白雾缭绕的山谷里，真犹如到了传说中的仙境。绕到山下后，常跑此线的司机要我多带一些吃的和穿的，其余都留在车上，说是里面没有电，没有旅馆，更没有手机信号，只能步行和骑马。

第13节：大香格里拉圈(3)

在谷口租了马，由一个藏族小伙子牵着进去，两小时后到了冲古寺。冲古寺是个十来户藏民的小村落，向导把我引到一个管寺的喇嘛家后就走了，我进到院子里一看，正屋里光线很暗，有个藏族大娘在火塘边一边转经筒一边念叨，时光突然像是倒流了千年。东面一间原先堆草的木屋就是所谓的旅馆，墙是用编织袋塑料布糊的，一左一右两个大通铺，右边已经挤满了人，正好是一起出来玩的两家人，带着几个孩子在床上吃东西，一边还烤火，左边的还没人，我就把东西放到最里面，泡了一碗方便面后也坐下来烤火。虽然是夏天6月，但海拔3 000多米的冲古寺，傍晚就开始寒气袭人，因此烤火是非常惬意的一件事。烤着烤着，只听外面人声嘈杂，不一会儿就进来一大堆刚上山的女孩子，被引进来后，左右打量了一下，对住宿条件极其不满，但又不愿在外和牦牛一起过夜，只好打开铺盖准备过夜了。这时，一个姑娘突然指着我的铺盖问这是谁的，我说是我的，几个姑娘就立刻尖叫起来说这怎么行，怎么能和一个男的同睡！我一听，真是又好气又好笑，心想，这真叫"鹊巢鸠占"了，虽然把这些漂亮的姑娘比做是鸠有些不雅，但其行径却是有过之而无不及，出门在外总得遵循"先进山门为大"这个道理吧，我要是不睡这边，难道还挤到对面两家人床上去做第三者？这些女孩子商量了半天，后来终于有一个稍显老到的姑娘脸上略显悲壮地说，那就我睡这边吧！在摊铺盖的时候，其余的女孩子都过来帮忙，并主动把身上的外套都脱下来堆在我和她的铺盖之间，形成了一道名副其实的"三八线"，后来因为床铺实在太小，8个人睡不下，只好将衣服拿了，越过三八线侵入了我的地盘。

这群女孩子到来后，房间里热闹了很多，又吃东西又互相打趣，后来渐渐声音小了下去，隐约听到在说要上厕所。我知道这里所谓的厕所也就菜地里一大坑，估计有热闹看了。果然，不一会儿一人出去

打探后回来花容失色，7人接着"谈厕色变"，后来商议决定轮流上厕所，一人上时其余6人在旁围成一圈。回来后个个脚上沾满了泥巴。

是夜，疲惫不堪的我因环境陌生，再加上从来没和一群姑娘睡过通铺，无法入眠，又不敢多翻身，怕边上的起疑心，这样恶性循环，越是担心就越是睡不着，凌晨时正迷迷糊糊要入睡时，突然被声势浩大的鸡鸣声惊起，到后来忍无可忍，气呼呼出门一看，才发现原来门外的柴堆上停了几十只大公鸡，后来知道是藏民送来寺里敬神的，我们的客房原来是公鸡们的"养老院"。如此折腾，再也睡不着了，幸好后来在去络绒牛场的马背上打了好一阵子的瞌睡。在亚丁的几天里，感受很多，在山上还被恶狗咬了一口，腿上留了六个小黑疤，晚上和牧民一起睡火塘边的毡毯上，吃的是青稞饼、酥油茶、奶渣子等难以下咽的东西。回来后和朋友相聚，多有提及一床八个的故事。佛门有故事说师兄两人外出化缘，来到一溪流前时，正好碰到一个姑娘要过河，但又怕湿了裙子，在那儿踌躇犹豫，大僧见状，二话没说，抱起姑娘趟水把她送到对岸。此后良久，小僧忍不住问师兄怎么就抱着姑娘过河了呢？大僧答曰："我早已把她放下了，你心里怎么还没放下呢？"我在山上和这群姑娘们睡通铺一晚，至今心里仍没放下，显然是道行不够，这辈子估计是和佛门无缘了。

【友情提示】

中甸到乡城的路不是很好走，基本是土路和石子路，且要翻越几座高山。沿途景色优美，大小雪山垭口碰到天好，可拍很多照片。碧融峡谷就是当年英军飞机掉下去的地方，那飞行员回去后到处传说碧融峡谷内淳朴的民风以及世外桃源般的生活，于是就有了《消失了的地平线》一书，是"香格里拉"真正的起源地。峡谷很深，全部走完步行得几天，可骑马到二道桥出来继续前往乡城。早上从中甸出发，到碧融峡谷吃午饭，游玩峡谷，沿途一路拍照，于傍晚时分到达乡城过夜。稻城的住宿比乡城好不了多少，并且海拔高。如果是赶到稻城过夜的话建议去茹布查卡温泉山庄住宿。那儿有几家私人的旅馆，可以

痛痛快快地泡个温泉澡，非常难得。温泉讲究源头泉，小车可一直开到温泉源头，有家"浮世边缘山庄"，是自助游之家，有若干间小房子，可关起门来单独泡温泉，也提供住宿餐饮。老板是个小青年，上海人，收费不高，自己也喜欢游玩拍照。从亚丁出来后建议还在稻城住上一晚，亚丁没热水澡洗，要是在亚丁两天的话，不用我建议你也会自己迫不及待地一头扎进温泉池子里搓去身上的泥条了。

第14节：大香格里拉圈(4)

亚丁的饮食和住宿都非常原始，几乎没有什么可以吃好住好的地方，睡的是通铺，吃的是简易的方便面之类的东西，建议在乡城或稻城做些采购。

进入亚丁景区后，车子只能停在指定的地点。可租马或徒步到冲古寺或洛绒牛场，住宿在寺里或帐篷里，是通铺。也可住在牧民的帐篷中，不过被人知道要罚款的，现在恐怕管理得更严了。亚丁因三座神山而闻名遐迩--仙乃日、央迈勇、夏诺多吉，神山下又有三个著名的海子--珍珠海、牛奶海和五色海。仙乃日和珍珠海离冲古寺较近，建议住在冲古寺的旅友当天前去。然后再去洛绒牛场，牛奶海和五色海是两个小小的高山湖，从牛场上去要步行至少两小时，来回四五个小时。山路很陡，也很险。五色海在春天水满的时候在阳光的照射下可见五色之光闪烁，只是听说。到五色海的海拔有4 500米左右，就算已经过了高原反应这一关的，从那儿上去也要三步一喘，不是个可以随上随下的地方。建议在亚丁住两个晚上，第一晚住冲古寺，第二晚住洛绒牛场，细细品味一下当地的自然风光和淳朴的民风，等待清晨日照金山的奇景。从洛绒牛场可步行去泸沽湖，但要走上整一星期，没有向导、充分的后勤保障和给养，千万不要冒险。

行程：440km

时间：一到两天

路况：中甸到乡城土路居多，路况★

乡城至亚丁★★

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：大雪山和小雪山垭口、碧融峡谷（香格里拉的起源地）、稻城温泉宾馆（有很多家）、亚丁

"蜀道难，难于上青天"，此话却也是这一路的写照，从中甸到四川的稻城和亚丁要翻越大小雪山，一路上都是崎岖狭窄的山石路，路是相当的颠，还经常堵车。大小雪山景色优美，如果计划在乡城住宿的，建议不要着急赶路，这样一路可以细细拍过去。半道上有碧融峡谷，车可以开到里面的停车场，停车场有简易的饮食和住宿，至少吃顿中饭是可以的。进峡谷深处的话一般都是骑马进去，马费看路程远近而定，一般来说骑到二道桥要2小时，每人100多元，大多数人到这儿就出来了；也可以继续往里走，人就少了，要到天黑才能回到外面。据记载，碧融峡谷当年掉下去过一架英军飞机，飞行员跳伞后被里面的藏族老乡救了，飞行员在里面养好伤，后来慢慢摸出了山谷，回到自己的国家，那飞行员十分怀念碧融峡谷和谷内的藏民，到处向人宣讲他得以生还的奇迹。他的经历给了小说家希尔顿灵感，他以此为素材，写出了脍炙人口的《消失了的地平线》，"香格里拉"便从此诞生了。有关香格里拉的真正起源地一直还在争论，但我觉得希尔顿作为素材的"香格里拉"十有八九就是碧融峡谷。去碧融峡谷的老外很多，因此乡城才有与之规模不相称的饮食业。从碧融峡谷出来的一般都在乡城住宿。乡城是个小县城，中有公路穿过，规模还算可以，也有一两家二星级的宾馆，街上饭店很多，多四川风味。

乡城到稻城的沿途景色也很美，一路上可拍的东西非常多。乡城的民居也很有特色。稻城是个县城，规模比乡城要大，但因为海拔高，很多人到了稻城都有高原反应。稻城的周边有很多可拍的地方，特别是河滩边的白杨树，春天翠绿，秋天金黄，是个出片的好地方。很多摄影师都很喜欢稻城。稻城总体来说比较原始，街上大多是些一层楼的店铺，卖的基本都是藏民的生活用品。有邮局和银行，也可上网。

到了稻城，建议去城外的死火山下的茹布查卡源头温泉住宿，那儿环境优美，后山上有大片的火山石，周围都是庄稼和藏居，温泉自火山石下汩汩而出，昼夜不停，流量很大，水温也很高，从温泉沟引

来的温泉水其实很烫，必须在池子中掺一半的冷水才能下去。其他地方洗热水澡比较困难。县城到温泉也就10多分钟的路，可在去温泉之前到县城农贸市场买上一只土鸡，到了住宿处让餐厅加工，然后去泡温泉，等温泉泡完了，就可美美饱餐一顿。请在这儿吃饱喝足了，因为下面的亚丁就艰苦了。绝大多数的游客在从亚丁出来后还会到此处再泡温泉，把在亚丁两天里疲惫的身子和脏衣服都好好地用热水泡一泡。

第15节：大香格里拉圈(5)

去往亚丁途经日瓦，前往亚丁的盘山路上，只见谷底蜿蜒的流水，雪白的藏居以及错落有致的青稞田，而远山则是云雾缭绕，高耸入云。可停车拍照的地方不少，从中可以得知为什么有人把亚丁称为"最后的香格里拉"了。由山上下来就到了亚丁风景保护区的大门，从收费站到亚丁景区还有一段山路。门票126元，付了费后就进入了著名的亚丁自然保护区。翻过山的垭口就可见底下的亚丁村了。亚丁村也就是土路两旁的几十家土色的藏居，现在路可能已经修好，两旁有不少的小店铺，向游客提供一些简单的物品食品，假如在其他地方没有采购，可在此买些东西带进去。过了停车场就只能步行或骑马进去了，里面没有什么旅店和饭店，只有冲古寺和洛绒牛场的大通铺和简易方便面。

亚丁风景区方圆千余平方公里，主体部分是三座完全隔开，而相距不远，呈"品"字形排列的雪峰，被称为三座"神山"。它的景致保持着地球上近乎绝迹的纯粹，被誉为"蓝色星球上的最后一片净土"。景区内的主要景点有三座"神山"、三个海子，还有俄初山、洛绒牛场和地狱谷。三座"神山"分别是仙乃日、央迈勇和夏诺多吉。仙乃日（意为观世音菩萨）海拔6 032米，是稻城县第一高峰，看似观世音菩萨坐于莲花台上。夏天雪线下瀑布成群连片，气势宏伟壮观，山脚下分布着草地、森林、湖泊，美不胜收。央迈勇（意为文殊菩萨）海拔5 958米，宛若一位端庄娴静、冰清玉洁的少女。夏诺多吉（意为金刚菩萨）海拔5 958米，似一位英俊刚烈、神采奕奕的少年。这三座雪山佛名三怙主雪山。在世界佛教二十四圣地中排名第十一位。

旅游安排建议：日瓦-亚丁村-冲古寺、珍珠海1天，宿冲古寺；洛绒牛场-牛奶海、五色海1天，宿洛绒牛场。全是骑马或步行。因为海拔高，几个人也可合租一匹马驮包裹。租马一般租来回，骑上去后，藏民会等着，如果当天不下来的，他们会第二天来接你。从景区的大

本营冲古寺到洛绒牛场一路骑马，头顶有连绵的雪峰，身边是湍急的河谷。洛绒牛场是一片平坦的草场沼泽，天晴的时候，央迈勇峰的倒影就投在碧蓝的一汪溪水中。到了洛绒牛场后先找好住处，建议住在牧民的帐篷里，还可以买牧民家的牦牛肉并请他们加工，也可以买上刚刚煮好的新鲜牦牛奶。牧民的三餐多是奶渣子、熏肥肉、青稞饼等。男士可以和牧民讨上杯正宗的青稞酒，大约30多度，味道很纯。晚上铺上毡垫睡在火塘边。早上起来后主人会打酥油茶，也就是老茶叶加开水、鲜奶、黄油和盐一起搅拌均匀，味道虽然很重，但御寒，也可以缓解高原反应。从洛绒牛场开始向牛奶海和五色海进发，行过灌木林涉过溪流沼泽，风光壮美，让你恍如置身仙境之中。一路上山路崎岖难行。由于海拔很高，有时一天之内气候变化万千，忽晴忽雨。建议穿好冲锋衣裤，可防雨。但当你终于得见绿莹莹的牛奶海和色彩变幻的五色海时，你会觉得付出的一切都是值得的！

但愿亚丁能永远免受现代文明的侵袭！

那年从亚丁回来写过一篇文章《一床八个的故事》，比较忠实地再现了亚丁的住宿情况，特此附上，以供一噱。

一床八个的故事

大香格里拉圈中的亚丁地偏路险，各方面条件都相当落后，不是可以走马观花，能吃饱睡好的地方，因此游人不多。我因爱好摄影，早闻亚丁之名，游完中甸后，又租了越野车继续翻大小雪山、碧融峡谷，经热瓦、乡城、稻城，前后整两天的车程最后到达亚丁。交通的不便虽然制约了当地的经济，但也使亚丁免受现代文明的影响，成了"净土宗"旅游人士向往的地方。车刚到亚丁山坳时，只见远处碧绿的青稞、鲜黄的菜花，簇拥着几间土色的瓦房，一堆堆散落在白雾缭绕的山谷里，真犹如到了传说中的仙境。绕到山下后，常跑此线的司机要我多带一些吃的和穿的，其余都留在车上，说是里面没有电，没有旅馆，更没有手机信号，只能步行和骑马。

第16节：新藏线(1)

在谷口租了马，由一个藏族小伙子牵着进去，两小时后到了冲古寺。冲古寺是个十来户藏民的小村落，向导把我引到一个管寺的喇嘛家后就走了，我进到院子里一看，正屋里光线很暗，有个藏族大娘在火塘边一边转经筒一边念叨，时光突然像是倒流了千年。东面一间原先堆草的木屋就是所谓的旅馆，墙是用编织袋塑料布糊的，一左一右两个大通铺，右边已经挤满了人，正好是一起出来玩的两家人，带着几个孩子在床上吃东西，一边还烤火，左边的还没人，我就把东西放到最里面，泡了一碗方便面后也坐下来烤火。虽然是夏天6月，但海拔3 000多米的冲古寺，傍晚就开始寒气袭人，因此烤火是非常惬意的一件事。烤着烤着，只听外面人声嘈杂，不一会儿就进来一大堆刚上山的女孩子，被引进来后，左右打量了一下，对住宿条件极其不满，但又不愿在外和牦牛一起过夜，只好打开铺盖准备过夜了。这时，一个姑娘突然指着我的铺盖问这是谁的，我说是我的，几个姑娘就立刻尖叫起来说这怎么行，怎么能和一个男的同睡！我一听，真是又好气又好笑，心想，这真叫"鹊巢鸠占"了，虽然把这些漂亮的姑娘比做是鸠有些不雅，但其行径却是有过之而无不及，出门在外总得遵循"先进山门为大"这个道理吧，我要是不睡这边，难道还挤到对面两家人床上去做第三者？这些女孩子商量了半天，后来终于有一个稍显老到的姑娘脸上略显悲壮地说，那就我睡这边吧！在摊铺盖的时候，其余的女孩子都过来帮忙，并主动把身上的外套都脱下来堆在我和她的铺盖之间，形成了一道名副其实的"三八线"，后来因为床铺实在太小，8个人睡不下，只好将衣服拿了，越过三八线侵入了我的地盘。

这群女孩子到来后，房间里热闹了很多，又吃东西又互相打趣，后来渐渐声音小了下去，隐约听到在说要上厕所。我知道这里所谓的厕所也就菜地里一大坑，估计有热闹看了。果然，不一会儿一人出去

打探后回来花容失色，7人接着"谈厕色变"，后来商议决定轮流上厕所，一人上时其余6人在旁围成一圈。回来后个个脚上沾满了泥巴。

是夜，疲惫不堪的我因环境陌生，再加上从来没和一群姑娘睡过通铺，无法入眠，又不敢多翻身，怕边上的起疑心，这样恶性循环，越是担心就越是睡不着，凌晨时正迷迷糊糊要入睡时，突然被声势浩大的鸡鸣声惊起，到后来忍无可忍，气呼呼出门一看，才发现原来门外的柴堆上停了几十只大公鸡，后来知道是藏民送来寺里敬神的，我们的客房原来是公鸡们的"养老院"。如此折腾，再也睡不着了，幸好后来在去络绒牛场的马背上打了好一阵子的瞌睡。在亚丁的几天里，感受很多，在山上还被恶狗咬了一口，腿上留了六个小黑疤，晚上和牧民一起睡火塘边的毡毯上，吃的是青稞饼、酥油茶、奶渣子等难以下咽的东西。回来后和朋友相聚，多有提及一床八个的故事。佛门有故事说师兄两人外出化缘，来到一溪流前时，正好碰到一个姑娘要过河，但又怕湿了裙子，在那儿踌躇犹豫，大僧见状，二话没说，抱起姑娘趟水把她送到对岸。此后良久，小僧忍不住问师兄怎么就抱着姑娘过河了呢？大僧答曰："我早已把她放下了，你心里怎么还没放下呢？"我在山上和这群姑娘们睡通铺一晚，至今心里仍没放下，显然是道行不够，这辈子估计是和佛门无缘了。

第七章 新藏线

行车新藏线，不亚蜀道难。

库地达坂险，犹似鬼门关；

麻扎达坂尖，陡升五千三；

黑卡达坂旋，九十九道弯；

界山达坂弯，喘气真是难。

……

这段新藏线的顺口溜从一定程度上反应了新藏线的路况。新藏线（国道219）于1957年通车，是继青藏和川藏公路后的第三条进藏通道，被人称为"铺在天道上的国道"，从拉萨到喀什全长2 300公里，其

中海拔5 000米以上的路段就有1/5。路况极差，经常只能跟着地上的车轮印走，无论对司机还是汽车都是一个严峻的考验。也正因为如此，人们才说没有走过新藏线的，就不算到过真正的西藏。这段路线只有体魄健壮、意志坚强的旅友才能坚持下来。沿途2 000多公里的公路大部分都在荒凉的阿里无人区，那儿犹如月球一般荒芜寂寞，常常是数百公里没有人烟，所见的大多是白雪覆盖的高峰峻岭和一望无际的荒滩戈壁，间或也有数片草甸和三三两两的野生动物。新藏线因为其独特的地理特征而鲜有人行，从而也使得这条线和前面的四条线大不一样，它没有滇藏线的万种风情、青藏线的平整辽远、川藏线的雄奇秀丽，却也大气壮阔，僻静淳朴。本线要翻越十几座海拔5 000米以上的雪山，另外还要翻越巍巍昆仑山和险峻的冈底斯山，经喜马拉雅北坡和喀喇昆仑山，沿途既有盛极一时的古格王国遗址，也有雍容大气的羊卓雍错和圣湖玛旁雍错，更有十万经塔、繁多的古寺以及终日漫游荒野的野驴和黄羊。

第17节：新藏线(2)

照理来说介绍新藏线首先该从新疆的喀什开始，可是这种走法最好不要尝试，因为从喀什开始往拉萨方向走，短短的两天里就要从海拔仅900米的喀什，突然升到海拔6 700米的界山达坂，前后海拔相差有5 800米之多，身体适应能力再好的，也无法应付这突如其来的海拔上升的巨大压力。一般来说所有的旅客都会或多或少地有高原反应，沿途有个叫死人沟的地方，不是胡乱叫的。当年解放军一支小分队从喀什进藏，到死人沟过夜后第二天全军覆没。因为那儿的含氧量仅47%，比起拉萨的70%还要低了近1/3。很多旅店的床铺都是一头高一头低，晚上睡觉的时候头朝下睡，依靠这样的办法来使得血液能充分回流大脑，减轻高原反应。

要避免由这样陡然上升的海拔而产生的高原反应，一般建议从拉萨去喀什，这样的话身体已经适应了高原反应，哪怕到了海拔6 700米的界山达坂，高原反应也不会那么严重了。再说从统计数字来看，走这条线的游客十有八九是从拉萨前往喀什的，因此本章的介绍也从拉萨开始。沿途会见到很多"达阪"，在维吾尔语中意为"垭口"，因此，有名的界山达坂也就是界山垭口。

走新藏线前需要准备一些额外的东西，每人几个口罩，汽车空气滤清器最好能备上一两个，到时候就知道有用了。型号般配的内胎5个，备用胎应该要有2个，路上常见有车因为换上备用胎后又爆了一个而无法继续前进的，建议在真空胎内都装上内胎，或者至少备在车上，这样的话在外胎划破口太大而没法再补的情况下仍可装上内胎继续使用。在真空胎内装内胎听起来很不好，可这在西藏十分常见，而且很有效。藏区的道路上多尖角石，有时候边上稍微擦一下就会把轮胎划出个口子，如果里面有内胎，那么即使外胎被划破了一个大些的口子，也不会漏气。车子的避震器必须良好，否则的话一车的人都会像被大厨颠大勺一样地一路颠到新疆。

一、拉萨-60km曲水-96km浪卡子89km（羊卓

雍错）-江孜

【友情提示】

从拉萨去日喀则有两种走法：一种是从拉萨到曲水然后沿新修的柏油公路一路狂奔到日喀则，约250公里，4小时的车程；另一条是走老路，先从拉萨到曲水，然后在曲水分岔经江孜再到日喀则。新路沿途没什么看点，老路上有一连串的景点--圣湖羊卓雍错、卡若拉冰川、白居寺十万佛塔、江孜古堡等，都是非常值得一看的景点，因此旅友们多走老路而不走新路。老路的缺点是弯多坡急，不好走，现在新修了很多段路，比起以前不啻天壤之别。看个人的时间是否充裕，如有时间，建议一定走这条线。羊卓雍错和卡若拉冰川就在公路边，不必花太大力气。白居寺的十万佛塔和江孜古堡都很值得一看，旅友要估算一下时间，若时间太紧，在江孜过夜也可以，其住宿条件不比日喀则差很多。此路多盘山公路，道路崎岖，要有一定的心理准备。

假如要绕道去珠峰的话，建议第一天晚上宿江孜，第二天一早赶往日喀则，参观游览后赶往157公里外的拉孜过夜。为第二天节省3小时的车程。从拉孜到珠峰的绒布寺有250公里极难走的山路，要整整一天的时间，这样虽然也很累，却是当天就有希望直接赶到珠峰。而从日喀则直接赶到珠峰会相当困难，路上稍微一陷车或是堵车，就根本不可能了。对时间不充裕的旅友来说，这样的行程可以省去一天的时间。从老定日到珠峰虽然只有110公里，却要走上至少4小时，雨天还有可能陷车。

行程：245km

时间：一天

路况：★

餐饮：★★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：圣湖羊卓雍错、卡若拉冰川、白居寺十万佛塔（门票30元）、江孜古堡（门票30元）

离开了圣城拉萨，沿雅鲁藏布江河谷一直到曲水大桥，道路在此分岔，左拐去贡嘎机场，右拐去浪卡子。沿途有很多可拍的照片，雅鲁藏布江河谷两岸有很多庄稼田地，六七月份许多藏民在田间劳作，碧绿的青稞和金黄的菜花，加上蜿蜒的雅鲁藏布江，是一幅幅难得的宽幅照片。

第18节：新藏线(3)

选择去江孜的，等过了曲水大桥后要翻越甘过拉山。这条旧路原先是连接拉萨和日喀则的主要通道，现在因为新路的开通，一般的车辆都不往这条路走，养护比较差，基本是一条旅游线路了。从甘过拉山下山约半小时就可到圣湖羊卓雍错湖畔，距拉萨90多公里。公路要沿湖畔行走一段时间，从公路往下拍羊湖，天气好的时候可出几张大片，碧蓝的湖水、蔚蓝的远天、湖畔的青草及古老的桑丁寺等，都是入画的好题材。羊卓雍错地处浪卡子县，海拔4 400米，和纳木错、玛旁雍错同为西藏的三大圣湖，也是喜马拉雅山脉北坡的最大内陆湖，面积600多平方公里。羊湖内分布有十几个岛屿，是候鸟们的乐园，每年都有大量的候鸟来此停留。湖中盛产各种高原鱼类包括细鳞鱼和高原裸鲤等，是个令人赏心悦目的地方。别忘了在此多留影几张。

早上从拉萨出来，游览完羊卓雍错后到了浪卡子正好吃中饭。在县城远远地就可看见羊卓雍错湖东南岸山坡顶上著名的桑丁寺，距浪卡子约10公里，开车要半个小时。桑丁寺的香火很旺，历史也很悠久，有非常有意思的活佛转世制，现任的寺院主持是当今西藏境内唯一的女活佛多吉帕姆，她既是女活佛，也是全国政协委员和全国人大代表，身兼数职，在当地藏民心中有崇高的威望。如果是打算在江孜过夜的旅友，则不妨前去一看，有时候像这样比较偏僻的小寺反而比那些名气极大的寺院更有可看性，而且游人也要少得多。

过了浪卡子县城，翻越海拔4 300米的斯米拉山口，前行约40公里后，就可见到右边海拔7 200米的宁金抗沙峰，壮观的卡若拉冰川就在眼前了。卡若拉冰川发育于宁金抗沙峰，长长的冰舌由山间而下，冰舌前沿的海拔有5 500多米，当地的藏民对此冰川十分崇拜，冰川下可见五彩的经幡飘扬。由于冰川离公路不远，公路上常年的尘土使得部分冰川呈黑色，让人惋惜。

过了宁金抗沙峰行驶约70公里后，就可看到前方的年楚河平原，中间有一耸立的崖壁，那就是大名鼎鼎的宗山古堡，也就是电影《红河谷》的外景基地。宗山四面多绝壁，易守难攻，1904年，英军入侵江孜，遭到江孜人民的英勇抵抗，当地军民就在这宗山上筑起炮台，用土枪土炮和英军殊死搏斗，坚守达8个月之久，最后英军调集大军，用重炮轰炸宗山古堡，一枚炮弹不幸击中古堡内的弹药库，古堡内的军民弹尽粮绝，最后在用石头继续抵抗了3天后全部跳崖殉难。宗山上留有当年抗英的炮台和宗山崖殉国纪念碑。

宗山是个一定要去的地方，除了参观历史古迹，在宗山上眺望江孜县城也有十分难得的景观。因为宗山的地势高，登上宗山的游客可以俯瞰整个江孜：远处优雅的白居寺，静静流淌着的年楚河，纵横交错的青稞田等；宗山下的县城内虽新老藏居混杂，却是错落有致。藏居有描画考究的窗楣、颜色艳丽的花草等。藏民在屋顶的平顶露台上晒庄稼、晾衣服，露台多插有五彩的经幡。这里是长焦爱好者们的宝地。在此架起了三脚架，可以拍到很多视角独特的照片。

下了宗山，可去东南处的白居寺。白居寺是座极富藏传佛教特色的寺庙，寺内三教（萨迦、葛当和格鲁）共处一寺却各自相安无事，寺内的建筑也兼收三家之长，再加上由近百间佛堂依次而起的巨型佛塔，使得白居寺成为藏地别具一格的寺院。因佛塔内的大小佛堂、佛龛以及壁画上的佛像多达10万个，白居寺也因此被人称为"十万佛塔"。

帕拉庄园位于江孜县城西南约4公里处，是旧西藏有名的十二大庄园之一，主建筑雄伟壮丽，有80多间屋子，住房面积达5 000多平方米，再加上前中后的院落，面积达4万多平方米。帕拉家族历代都在西藏地方政府中担任要职，有3 000多奴隶和10 000多牲口，1959年叛乱失败后，随达赖流亡国外。现在的帕拉庄园对外开放，游客可参观旧西藏的奴隶主以及其奴隶们的生活区域，对比两种生活之间的差异。帕拉庄园是个很值得一看的地方。如果晚上住江孜，不妨前往一看。

第19节：新藏线(4)

二、江孜36km-白朗47km-日喀则157km-拉孜

【友情提示】

早上从江孜出发后，沿途拍照，到日喀则正好吃中饭，可去扎什伦布寺附近的小吃店。日喀则的主要景点就是扎什伦布寺，扎什伦布寺和青海的塔尔寺以及甘肃的拉卜楞寺齐名。寺后山上的转经道上有很多可拍的东西，晒佛台旁可俯瞰扎什伦布寺以及日喀则全市的面貌。下午游完了日喀则后前往拉孜过夜。如果到拉孜的时间大约是下午4点左右，可打听前方的路况，以判断是否还有时间赶到老定日。在西藏开车和内地不同，不宜赶路，尤其是赶夜路，万一碰上什么情况，则后悔莫及，所以宁可保守，也不要抱着试试看的心理赶路。

行程：240km

时间：大半天

路况：★★

餐饮：★★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：扎什伦布寺（门票55元）、萨迦寺（门票40元）

一早从江孜出发，过了白朗，远远就可看见日喀则西面的尼玛山上辉煌的扎什伦布寺的金顶。藏南重镇日喀则就在眼前了。

日喀则距离拉萨250公里，年楚河和雅鲁藏布江在此处交汇，海拔3 800米，人口近10万，是西藏的第二大城市，也是历史上后藏的首府。日喀则因此成为后藏的政治、经济、文化、宗教的中心，是历代班禅大师的驻锡地。8月份的日喀则尤其热闹，扎什伦布寺的展佛节启动了近年来每年必办的珠峰文化节。节日期间，盛况空前，附近的藏民都身着民族的盛装，海内外蜂拥而来的游客都会带着欢快的心情来参加这一年一度的展佛节。

展佛节的中心就在扎什伦布寺后山的晒佛台下。扎什伦布寺始建于1447年，后经过多次扩建和重修，鼎盛时的扎什伦布寺房间有3 000多间，僧侣5 000余人。现在的扎什伦布寺仍有大小金顶14个，经堂56个，房屋3 600余间，僧侣800余名，占地达30万平方米。因为是历代班禅大师的常住地，所以称为"驻锡地"。班禅喇嘛和达赖喇嘛同是松赞干布的左右两大弟子，在身份上无大小之分，是藏传佛教中地位最高的两大活佛。

扎什伦布寺内有十世班禅灵塔殿，于1993年建成开光，是新中国成立以来投资最大、规模最宏大的灵塔，国家拨专款6 000多万元、黄金600多公斤建成。除了十世班禅的灵塔殿，扎什伦布寺内还有世界上最大的强巴佛铜像，铜像高22.4米，一个中指就有1.2米长，加上底下的莲座，总高达26.2米，光镀金用的黄金就有279公斤，外加无数珊瑚和宝石，900多名工匠耗时9年才得以完成。

藏区有放生的习惯，在亚丁那样偏远的地方，都有藏民虔诚地把年老的公鸡放到冲古寺中放生，在扎什伦布寺放生的大多是狗。数量很多的狗在寺庙旁或蹲或跑安度晚年，再也不用为主人看家护羊了。在转山道上多见这样的狗，一般的不会咬人，不像牧民们拴着的藏狗。

扎什伦布寺内还有汉佛堂，里面珍藏着各代清帝颁赐的金印玉册等文物。寺内的文物和布达拉宫相比并不逊色多少。扎什伦布寺是日喀则的一大去处，千万不可错过。到了日喀则后可停车在市中心某个停车点，然后坐三轮车过去，则可省去泊车的烦恼。

出了日喀则，前面让人心动的就是地球之巅珠峰了。到珠峰的路不太好走，可估算时间，约下午两三点从日喀则出发赶到拉孜过夜，如是4点左右到达拉孜，可打听前往珠峰的路况，估算能不能在天黑前赶到老定日，如果没有把握，不必心急，仰观珠峰的最佳时机是清晨和傍晚。可考虑夜宿拉孜或是老定日。此路极其难走，常有预想不到的事发生，雨天要尤其注意水坑和山洪。

三、拉孜84km-白坝60km-老定日110km-珠峰（绒布寺）

【友情提示】

本日路程艰辛，上午赶到白坝后先把油加满。走绒布寺有两条路，一条是从白坝沿中尼公路约6公里后到鲁鲁检查站，再往前6公里后见珠峰保护区标志后，左转去登山检查站办进站手续。出来翻越遮古拉山到达扎西宗小村，然后在山谷间行驶30余公里后到绒布寺。另一条路是从白坝到老定日，然后过龙江子村，翻越拉莫拉山到绒布寺。老定日的路比较宽，走的人也多些。如果走老定日，可考虑在老定日吃午饭，因为到了绒布寺，东西就更贵了，选择少，味道差。建议没有在日喀则采购的游客在老定日做些采购，准备两天吃的东西。绒布寺招待所是绒布寺条件最好的旅馆，有宽带、彩电、热水等，卫生条件也还可以，只是旺季去经常爆满，要做好简陋住宿的心理准备。绒布寺到珠峰大本营还有7公里，步行需2小时，坐当地环保车15分钟。去珠峰拍照，得准备充足的电池，至少一套备用电池。大本营温度很低，天冷的时候数码相机经常不工作，可将两套电池轮流着用，一套没电了取出后捂在胸前十几分钟后再放入相机，然后将另一套电池再放在胸前捂热轮流着用。去珠峰的费用很高，小车的每个轮子收100元路费（计400元），进山费每人65元，另外还有食宿，两天下来就是不少的钱。在珠峰大本营，别忘了带上几张明信片，让那儿的邮政所管理员在上面盖几个戳，两三个星期后，你的家人和好友就能收到你从珠峰寄出的明信片了。

第20节：新藏线(5)

行程：254km
时间：一天
路况：★
餐饮：★
加油：★★
风景指数：★★★★

从拉孜到老定日一直都走中尼公路，路况虽然不好，但因为走的人多，沿途的食宿设施还比较多，饭店和加油站都有不少，去珠峰的时候只要在白坝或是老定日加满油箱就可以了。早上从拉孜出发，到老定日正好吃中饭。老定日因为近年来成了去珠峰的中转站而繁荣了不少，旅馆业也有较大的发展，已有两星级的旅馆，对很多惯于"腐败"的游客来说还是非常幸运的。在老定日吃完了中饭，下面的路就惨了。此地前去到珠峰虽然只有110多公里，却要开车4小时甚至更长时间。一路走去全是土路，需翻越拉莫拉山，海拔5 120米。

到达绒布寺后立刻联系住宿，假如自带了帐篷，则可直接去珠峰大本营安营扎寨，只是夜间奇冷，要带足衣被。绒布寺招待所是绒布寺条件最好的旅馆，有宽带、彩电、热水、饭厅等，卫生条件也还可以，附近现在新开了几家私人的旅馆，条件一般。旺季去的时候旅馆经常爆满，找不到住的地方，要做好在车里蜷缩一夜的心理准备。如果到得早的话，别忘了立刻赶往大本营去拍摄珠峰的落日。

有关珠峰的一切相信所有的游客都是耳熟能详的。虽然你对珠峰的了解已相当多，可是当你远远望到真正的珠峰的那一刻，你一定会有一种全新的感受，正如当年的宇航员第一次在太空俯瞰地球一样。远处，圣洁的珠峰静静地矗立着，她看似静止，但地下的活动却从未停止，由于印度板块和亚洲板块的碰撞，珠峰仍在以每年1.27厘米的速度增高。今后的珠峰将越来越高。从远古到现在，地球上千峰万

壑，唯其独尊，如此的气势，使得珠峰成为地球人类景仰的最高点。当红日慢慢从西边落下，落日的余晖撒满整个峰顶时，你一定会情不自禁地热泪盈眶。是的，这就是地球上最高点的落日，这里是距离太阳最近的地方，能在一生中见证过一次如此辉煌的落日，生命将永无遗憾！

有幸能住在大本营的，可事先打听当晚月亮升起的时间。珠峰的夜色极美，清冷的月光静静流泻在山坡上，使整个山体镀上了一层白银，用数码夜景摄下这永恒的一幕，作为人生之旅的一大巅峰回忆。清晨，珠峰又换上了另一种风采，坚硬的山体在黎明的曙光中渐渐清晰起来，当破云而出的第一束曙光照在珠峰上时，你会觉得珠峰像一位圣洁的少女，夜睡后皎洁的脸庞浮现出了迷人的光彩。此时，你应该合掌为自己祝福，为你的亲人和朋友们祝福！再见了，圣洁的珠峰！

四、 A线：珠峰110km--老定日140km查条120km--桑桑125km58km--道班553km--萨嘎（全程553km）

B线：老定日-色龙-佩枯错-吉隆-萨嘎（全程约400km）

【友情提示】

这段行程很难安排，有很多不定因素。去萨嘎有两个选择，一个是走老路回去，然后从拉孜去萨嘎；另一个选择是穿越希夏邦马保护区和佩枯错保护区渡雅鲁藏布江到萨嘎。前者线路成熟，车况不好的，或是时间不充裕的，可考虑走A线经拉孜到萨嘎。车况良好的，又愿意多出点门票去看一下佩枯错或是希夏邦马峰的，可以考虑从小路走。不论走哪条路，早上从珠峰出发后一天内可以说不太可能赶到萨嘎。建议出珠峰那天不用急赶，到了老定日正好下午，好好吃一顿，睡上一觉休整一下，然后打听一下去佩枯错的路况，若是路况好的，可以在第二天一早出发，沿中尼公路往聂木拉方向到拉龙前右拐去色龙。这是一条土路，路况会越来越糟，很多地方基本都是沿着以前的车辙走，岔路多，容易迷路，必须有其他车结伴而行。沿途要经

过希夏邦马自然保护区（希夏邦马在聂拉木北面），可远远看见希夏邦马的雄姿，再下去就是佩枯错。到了佩枯错建议不用再急着赶路，等拍了佩枯错的晚霞再到吉隆住宿。地方虽小，可也只能将就了。如果路上停车拍照，再在佩枯错边待一会儿的话，当天就基本赶不到萨嘎了，因为最后到萨嘎还要渡河，渡船夏季晚上7点停开，冬季则更早。7点以前到不了就只能在河的这边望萨兴叹了，跳脚骂娘都没用。与其在河的这边生气，还不如稳妥些，拍了佩枯错的晚霞，在吉隆住上一晚，第二天沿途拍照，渡过马泉河（雅鲁藏布江的上游）后到萨嘎好好吃一顿。沿途的希夏邦马自然保护区则是擦肩而过，不用付费，去佩枯错自然保护区就要付费，小车350元，可在湖边露营。最后的渡船是30元一车。

第21节：新藏线(6)

B线路况：★

B线餐饮：★

B线加油：★

B线风景指数：★★★★

走A线比较省心，一大早从珠峰赶出来的话，在老定日吃了早中饭就直奔拉孜再去萨嘎，如不堵车，半夜前有可能到，只是这一天的500多公里会相当艰苦，得有两个司机轮着开。A线没什么景，虽然路线远，但路况比B线要好得多。B线的诱惑在于希夏邦马和佩枯错，可是代价不小，车要颠散了架，还有可能陷车，还要付费。到吉隆前可以住宿的地方有希夏邦马保护区招待所和沿途一两个道班，选择不多，接待能力也非常有限，必须自己带足两天的食物和水。每看到加油站就把油加满。此段路是近200公里的无编号乡村土路，一路上岔道网状分布，很容易迷路。

很多人都认为希夏邦马比珠穆朗玛要好看，那是因为看珠峰是在海拔5 800米的大本营，而看希夏邦马是在海拔3 000多米的公路上，所以感觉比珠穆朗玛还要雄伟。不管怎么样，希夏邦马非常值得一看，美丽的佩枯错更是让人眼前一亮的高原雪水湖。究竟是走A线还是B线，请慎重考虑，充分估计各种可能出现的情况，了解两天内的天气，向过来的司机打听路况。做好充分的采购后再上路。如在萨嘎过夜，可考虑萨噶星月酒店，约150元，设施比较齐全，晚上停车收费10元。

五、吉隆--萨嘎--仲巴--帕羊

【友情提示】

萨嘎是进入阿里以前最后的补给站，地方虽小，可前方的乡镇就更小了，可以说在到狮泉河前没有比萨嘎更好的补给站了，基本没有热水澡洗。过了萨嘎，就进入了传说中的阿里地区，广袤而荒芜，人

烟稀少，补给点和加油点都非常少，道路更是典型的"搓板"路，到2007年路也修不好，所以要做好充分的心理准备。早上从吉隆出来后渡河到萨嘎两三公路，正好吃中饭，然后购物，把油箱加满后去帕羊。沿途可观赏雅鲁藏布江、萨噶寺、喜马拉雅山脉、辽阔的牧场、小小的雪水海子、荒凉的无人区、朔格拉山上五彩的风马旗、杂贡玛拉雪山以及沿途数个小村。

住在萨嘎的，大多会在当天赶到霍尔去玛旁雍错，约500多公里，整一天的路，人和车都会被颠散了。

行程：375km

时间：一天

路况：★（砂石"搓板" 路，不知何时能修好）

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★

萨嘎是个小县城，比其他地方大的原因是它有一个十字路口的街道，有洗澡的地方，也有手机信号，旅友们到了这儿又可以和外界联系上了。9月份去的话萨嘎有传统的赛马节，这还是比较原生状态下的赛马节，附近的藏民身着节日的盛装，在城外的草原上赛马。萨嘎再往下的路就是阿里公路的典型写照了，既有"搓板"又有坑洼，性能再好的车子，放在后箱的东西都会像被大厨颠勺似的抛起又落下。到仲巴肯定是下午了。老仲巴已经被废弃，新仲巴据说是上海宝钢援建的，一切都是新的，还没有吃饭的可以在此吃饭。仲巴是真正的阿里无人区地段，它的藏语为"野牦牛出没之地"。这一带有河滩、草甸、雪峰，还有雅鲁藏布江的源头。真正的沙丘也开始出现了，仿佛到了沙漠地带。

帕羊是个很小的过往司机落脚点，有几家菜馆，也有川菜，东西贵，味道也一般，不过考虑到这实际上是在传说中的阿里无人区，那也就不难接受了。帕羊基本上全是一排排的低矮土房，到处是流浪的

野狗。有几家旅馆，基本上都是二三十元一位，卫生什么的也就顾不上了。此地前去，一直要到札达才有像样的住宿的地方。在帕羊住宿可考虑帕羊区政府招待所、扎西旅馆和牦牛旅馆。

六、帕羊--霍尔--巴嘎（圣湖玛旁雍错和鬼湖拉昂28km

错）40km--基乌寺

【友情提示】

本日的亮点是圣湖玛旁雍错、鬼湖拉昂错以及30公里外的神山冈仁波齐，但是路极不好走。出了帕羊镇要过阿里边防检查站。翻越马攸木拉山，经霍尔乡到巴嘎一直是沿219国道走，沙石路，车速上不去，每小时二三十公里。到了巴嘎走207省道往普兰方向去玛旁雍错湖的基乌寺，路修过，比国道还好一些。夜晚住宿就在基乌寺下的农家旅馆里，离湖很近，接待力低，如车一多就爆满，几乎没有什么设施。湖边据说有可以泡温泉的地方，不妨打听一下具体位置。神湖边的傍晚和清晨是最美的时刻，注意把握好这两个难得的摄影机会。夜晚可出来看星星，如天气好，星星仿佛触手可及，喜欢拍天象的不妨试试。去神山的话住宿条件较好些，因为去的人多，设施也较齐全。从帕羊到霍尔要耗时八九个小时以上，中饭只能将就，可在帕羊准备一些路上吃的。面汤一类的车上就没法吃了，估计到时候吃得鼻子眼睛里全是。此段路整日路程基本上是晴天尘土飞扬，雨天泥路翻浆，没有好的时候，尘土尤其重，车子首尾相接的话就全靠内循环了。注意到了一站地后把空气滤清器取出好好敲一阵子，下面还要重用。

第22节：新藏线(7)

有不少旅友还会再继续往前去普兰。普兰距中尼边境仅10公里，与尼泊尔和印度相邻。普兰的国际贸易市场（几排低矮的房屋，在孔雀河的对岸）内聚集了三国的商贩，如果想买来自印度和尼泊尔的香料、首饰等物品，那是个好地方。普兰历史悠久，历史上有孔雀王朝，来来往往的驴帮商贩串起了一个个古老而美丽的传说。这也是当年唐僧曾经过的地方。如去普兰，别忘了去楚古寺，就在湖边，据说在那个点看神山圣湖位置最佳。从巴嘎到普兰仅125公里，路况比国道还要好。如时间充裕，普兰是个很值得一去的地方。那儿的科尔寺陈旧古朴，有很多来自国外的修行者，奇装异服，一派异国情调。

行程：319km

时间：一天

路况：★（全程为泥石流、沉陷翻浆以及沙害频发区，要打听前方路况）

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：马攸木拉雪山（海拔5 225米，是雅鲁藏布江的源头）

值得一去处：圣湖玛旁雍错、湖边山上的基乌寺和楚古寺、湖边的藏寨、鬼湖拉昂错、神山冈仁波齐

清晨从帕羊出发，经过一整天的颠簸，终于在傍晚时分到达神山圣湖前的最后一个垭口。垭口风马旗飘扬，远处的神山圣湖在招手，此时别忘了学习藏族司机的样，下车到经幡下转3圈，以示对神山圣湖的敬意。

再往前，到了巴嘎，拐道往普兰方向行走约20多公里后就来到了圣湖边，左边是玛旁雍错，右边就是拉昂错（鬼湖）。玛旁雍错海拔4

587米，面积400多平方公里，湖中最深处为77米，藏语为"永恒不败的湖"。此湖被苯教、藏传佛教和印度教等多个教派奉为圣湖，地位十分崇高。唐僧和尚当年把此湖称为"西天瑶池"，古老的印度经典中记载说凡是到过这儿的人们，或是在圣湖的水中沐浴过的人，将走进勃拉马天堂。凡是饮过圣湖水的信徒，死后将升天去湿婆的天宫并解脱百次轮回的罪孽。每年都有大批的印度信徒来此虔诚朝拜。印度的圣雄甘地死后，部分骨灰就撒在了神湖之中和不远处的神山冈仁波齐之上，可见神山圣湖的地位。圣湖的岸边有8个寺庙，其中以基乌寺和楚古寺最有名。夜宿基乌寺边，在拍完了玛旁雍错的日出后别忘了到基乌寺去走一走，庙虽小，风水绝佳，如真能做到断绝尘缘摒弃肉欲，此地倒是个不错的出家之地，每天在玛旁雍错旁的晨钟暮鼓中眼观日升月落，耳听天籁之音。

与圣湖玛旁雍错一路之隔的拉昂错(鬼湖)和圣湖相比则平添了几分诡秘。两湖原本是连在一起的，由于山脉的渐渐隆起，两湖之间的湖水便从此不相往来，因为拉昂错的湖水没有出路，盐分年复一年在此大量淤积，使得湖水成了咸水湖，人畜无法饮用，四周鲜有草木，死气沉沉，故名鬼湖。当地传说，总有一天，会有一条金色的鱼和一条红色的鱼游进鬼湖，到了那时，鬼湖的水也会像圣湖的水一样甘甜可口了。鬼湖的对岸有俊朗的纳木那尼雪山，山顶长年白雪覆盖。人们传说雪山和圣湖原本是一对恋人，在藏区所有的雪山圣湖都有这样一个翻版，譬如纳木错和念青唐古拉就是一对恋人，所不同的是这对恋人却被一个鬼湖搅了好事，拆散了，如今的鬼湖冷酷地横在这对恋人之间，因此令人生厌。如果相信这个传说，不妨在鬼湖边念上几句咒语，让甘甜的圣湖之水早日流进鬼湖，使得鬼湖成为圣湖的一部分，那样的话，纳木那尼英俊的身影又会出现在玛旁雍错深蓝色的眸子里了。

七、玛旁雍错33km-大金（神山冈仁波

齐）21km-巴嘎21km-塔钦151km-门土52km

-巴尔-札达136km

【友情提示】

本日行程也较难安排，看旅友们的兴趣和爱好，可以在神山冈仁波齐脚下住上两三天转山，也可当天下午就驱车前往札达。如要赶到札达，时间会比较紧，万一赶不到的话也没关系，可考虑住巴尔兵站（邮政招待所）。神山冈仁波齐和圣湖一样有名，全世界数以亿计的信徒把这座山当做世界的中心，犹如穆斯林的麦加，以一生中能到此处转山一次为荣。神山脚下的住宿设施比较齐全，相比圣湖的住宿要好得多了，如果时间充裕，建议不急着赶路，在此住上一晚，拍摄神山余晖，然后第二天清晨在拍摄了神山的晨晖后再去札达，这样的话经过札达土林时正好下午太阳西斜，土林的成像效果会更好，有阴影。晚上住札达，是出日喀则后第一个设施比较齐全的住宿点，可以"腐败"一下，好好洗个澡，吃点可口的，打个电话给家人。古格王朝遗址就在城外，第二天清晨前往拍摄正好，偏振镜作用下的古格遗址会显得更加厚重沉着。这一路上土林和古格遗址是千万不可错过的一大亮点，如果为了赶路而把这两个最佳的景点在拍照光线最不好的时候一闪而过那就太可惜了。此日路况非常糟糕，车辙道上多尖角石，车胎常爆，很多车往往因为备用胎不够而无法前进。开车时注意路面，最好结伴而行，这样万一备用胎不够，也可搭另一车到下一站补好了车胎再回来。

第23节：新藏线(8)

东嘎和皮央需要文化局的介绍信才能进去参观，需提前去办。在大金不妨点一盘羊粪蘑菇品尝一下，那可是当地的特产。

从札达出来后往葛尔方向走，有两条路，一条是从老路回到巴尔，另一条是去那木加的小路。此路每年10月至次年4月不通车，路不好走，走前需打听路况。走那木加小路去国道可节省近数小时的车程。

札达的海拔只有3 800米，虽然比拉萨还高些，却是新藏公路上海拔最低的两个住宿点之一。有高原反应的旅友到了札达应该感觉舒服些。

行程：414km

时间：整一天

路况：★

餐饮：★★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：札达土林

值得一去处：神山冈仁波齐、托林寺（门票80元）、札达土林、古格王国遗址（门票50元）

神山和圣湖其实隔着国道相望，一个在国道的左边，一个在右边，相距30多公里。冈仁波齐是冈底斯山的主峰，海拔6 638米，被四五种宗教认为是世界的中心，藏语为"神灵之山"，梵文为"湿婆的天堂"。湿婆是印度教的主神。神山状似一个金字塔，因从峰顶垂直而下的巨大冰槽和一层横向的裸露岩层构成了一个类似佛教""万字形的图案而使此山倍增神秘感。也难怪从古到今，周边的几大宗教都会把此山作为至高无上的神山来敬仰。年年来此转山的人有很多，拍摄转山

的信徒是不可多得的机会，那一张张或老或少、或黑或白、或粗糙或光洁的信徒的脸庞无一例外地显现出无上的虔诚。

神山的周围有5个寺庙，各自都有丰富的文物以及壁画上生动的传说。

从神山出来回到219国道上，就该往巴尔方向去了。如不出什么意外，到门土正好吃中饭。门土附近有个煤矿，是个极小的镇子，有几家小旅社可以住宿。从门土到巴尔兵站只有50多公里，但是路况也不好。从巴尔兵站再到札达就要走无编号的乡镇土路，大部分路是海拔近5 000米的盘山公路，到土林其实是个大下坡，坡陡弯急，常有翻车事故。车过卡站桥后就基本可见远处雪峰下的土林，只是札达虽然看上去很近，却要绕一个180度的盘山大弯，车程还远着呢，要往前再走3小时才能进入真正的土林。

土林其实是史前的地壳运动留下的痕迹。远古的时候这儿是一个大湖，后来山体升高，湖水逐渐外泄，千万年的波浪拍击和雨水的冲刷造就了今天的土林奇观。土林有近20公里长，不必急着拍照，可慢慢往前开，看中真正好的才照相。这地方正午的阳光是极不适合拍照的，所以最好等傍晚时分再大拍特拍，既有明暗的对比，也有强烈的偏振效果，使得照片更加厚重。

到了札达县城后可联系住宿。札达就在象泉河边，民风淳朴。因为前来土林和古格王国遗址的游客很多，所以餐饮和住宿条件相对来说比前面几个地方都要好些。可事先了解去古格遗址的路线，以便第二天一早出发。傍晚的时候可以去托林寺转一转，那是个很古老的寺庙，10世纪所建，建筑分佛殿、僧舍和塔林，呈条状形，其中短的几十米，长的有几百米，规模宏大，可以拍些不错的片子。进寺的门票80元。

第二天清晨起来就该向古格遗址出发了。遗址在城西20公里处，要穿过一个村子，过去后右转沿河床走就到了古格遗址。札达县城和古格遗址其实都在一大片土林之中，古格遗址是全国最早颁布的一批

重点文物保护单位之一。这里曾是古格王国的都城，是吐蕃王朝末代王的重孙在王朝覆灭后，率领亲信随从逃到此地后慢慢修建起来的。遗址依山而建，易守难攻，具有很明显的军事作用。城堡内有300多间房和数百个洞穴，地道四通八达，墙角均有碉楼可防御外敌入侵。如今的古格遗址已是完全荒废，一个曾经热闹非凡的王国群体突然消失得无影无踪，令人费解，究竟是外敌入侵还是内部自相残杀造成了古格王国的毁灭，至今仍不得而知。如今的人们只能在推动红庙和白庙那一扇扇古朴厚重的寺门时才能隐约感受到当年这儿的主人们的一丝气息。

第24节：新藏线(9)

古格遗址和土林一样，需要斜角度的光才能拍出好效果，需等日出或日落才能拍到真正的大片。游完了古格遗址，下面就该继续前进了。去噶尔的路有两条，一条是在180度大拐弯的顶点处北上走小路到那木加，可省却大半天的土路，可是路不好走，也不好认，冬季封闭。夏季时最好结伴而行。

八、札达-巴尔-那木加-狮泉河

【友情提示】

从札达去狮泉河有两条路，一条是沿老路回到巴尔，然后走150公里的国道后到狮泉河；另一条是从札达出来后一直北上（不要右拐），就到了那木加。不管是走哪一条，都要经过那木加，那木加到狮泉河只有78公里，这78公里中又有近50公里是柏油路。据说不少司机在突然看到柏油路后泣不成声，有的由于兴奋过度而不得不停车吃速效救心丸，驶上柏油路面后千万要注意控制自己的情绪……

到了狮泉河一定要好好"腐败"一下，否则对不起自己这些日子来"非人"的生活。

车子有问题的一定要在此地好好检修一下，这儿是出日喀则以后第一个各类汽修比较齐全的地方，过了此地就得到叶城了。

从狮泉河出发去多玛前要做一些采购，此段路前去，要一直到了叶城才有像样的补给点，沿途要想吃好喝足，必须靠自己了，因此建议把后备箱都塞满，尤其是些用热水一泡就能吃的快速简易食品和罐头。水果也要多备一些，准备三四天的东西是必须的。尽管到了叶城后会有很多，但准备充分总比不充分要好，宁可过几天到了叶城时都送人也要带足。

行程：280km

时间：整一天

路况：★（到狮泉河前有数十公里柏油路）

餐饮：★★

加油：★

风景指数：★★★

本日的景点不多，主要的时间和精力都花费在了出札达的土路上。看你走的是哪条路，如是小路的话到狮泉河就会比较早。本日的路程虽然不长，却是非常难走，崎岖不平的盘山土路，坡陡弯道多，遍地尖角石，既有爆胎的危险，也有车轮打滑的高概率，要全神贯注，只要走到了那木加，就可以松一口气了。

那木加到狮泉河只要一个多小时，后50公里路是柏油路，据说2007年还要再加修，希望柏油路能无限延长。

狮泉河是阿里地区的行政总署所在地，也是阿里的政治经济和文化中心，规模比较大，各类设施齐全。这是一座新兴的城市，和青藏线上的格尔木一样，1964年随着新藏线的通车而建立。本来是一片大红柳滩，红柳滩边流淌着发育于冈底斯山的狮泉河，因源头地形似狮子口，中有泉水流出，故名狮泉河。这里也是孔繁森长眠的地方，党员们应该都比较了解他。

狮泉河是个休整的地方，也是个修车的好地方，经过十几天的"非人"折磨，人和车都该好好休整保养一下了。狮泉河的旅馆饭店很多，各类档次的都有，有条件的可以"腐败"。新的旅馆在不断修建之中，如想住星级酒店，可打听最好的旅馆在哪儿，当地人都知道。

九、狮泉河--日土--多玛

【友情提示】

本日的亮点是班公错，只要晚上能到多玛就行。多玛是个不得不住的小地方，除此之外别无选择，因为多玛再往前就是传说中的界山达坂和死人沟，含氧量只有47%，一般的人都会有不同程度的高原反应。多玛的海拔也有5 000米，但是含氧量要比死人沟高些。多玛是个小村子，还有一个兵站，饮食和住宿都相当差，从狮泉河出来前必须做大量的采购。沿途有一些小饭馆，但因为海拔高，大多是些半生不

熟的东西，自带东西的就可以不必为此发愁了。出多玛后约两个多小时就到了传说中的界山达坂，海拔6 700米！珠峰也才8 000多米，不用说你也会下车拍照留念，只是高原反应厉害，不宜久留，行动也不宜过快，否则到了死人沟就真感觉会快死了。

建议在日土住一晚上，早上一大早起来在班公错边等日出，拍完了日出就赶往多玛，这样做的原因是可以不在多玛住宿而是直接赶到大红柳滩，海拔要低800米左右，多玛的海拔有5 000米。看你和同伴有没有高原反应。海拔5 000米是个关，还要住上一夜，第二天要过6 700米的界山达坂，到那样的高度，几百米之差就会感觉明显。

第25节：新藏线(10)

行程：259km

时间：整一天

路况：★（过狮泉河有一程是柏油路）

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：日土岩画、班公错

本日从狮泉河出来，有一截柏油路，不过很快就消失了。去日土的路还算可以。在快到日土的时候可见路边的日土岩画。这是旧石器时代的遗迹，是一种石刻文化，用锐器在石壁上刻凿而成，线条古朴生动，主要表现高原古代的生活场景和社会风貌。很有考古学研究的价值。

从日土再往前就到了著名的班公错。可先在日土吃了中饭再去班公错。只有15公里的路。

班公错就在公路边，与其说是湖，倒不如说是一条"肥肥"的河，湖长约150公里，有些地方宽仅5米，从新藏公路边一直延伸到印控克什米尔地区，是一个跨国湖。"班公"是印度语发音，藏语为"错木昂拉仁波"，意思是"长脖子的天鹅"，可想此湖鸟类之多。此湖在中国境内是淡水湖，到了克什米尔就成了咸水湖。湖中有鸟岛，要坐船60公里才能看到，需办理特殊边防证。假如在班公错想住宿的，可考虑湖边的检查站。湖边有饭馆和鱼馆，可品尝班公错的裸鲤和裂腹鱼，还有黄羊等。湖里的鱼很多，因为藏民不吃湖里的鱼，所以吃鱼的也就是些游客。到了班公错，要先考虑下面的行程怎么安排，假如想在班公错住一晚，建议还是回日土去住，住得舒服些，早上赶早到班公错拍朝霞和日出。拍完了到多玛吃早中饭，然后立刻上界山达坂。

多玛是个很小的过路村，饮食和住宿都相当差，大红柳滩要好些，海拔也低，对刚过了界山达坂的人来说，应该说是一种幸福。如住多玛的话可考虑去兵站，卫生条件稍好些。景色还不错，有蔚蓝的班公错、安静的日土镇、喀喇昆仑山脉的雪山，再往下还有札达布热寺、大大小小的冰川海子和草场。

十、多玛-界山达坂-死人沟（泉水沟）-大红柳滩

【友情提示】

本日将会是你终生难忘的一天，不仅要从西藏来到新疆，更要路过地球上海拔最高的公路--海拔6 700米的界山达坂！这里不是人呆的地方，尽管心跳得厉害，头昏气喘，可是照片还得拍几张，纪念一下你和你的"宝马"了不起的成就。从界山达坂下来，公路经常是在峡谷间的河滩中延伸，路面多是由半个拳头大的卵石铺垫而成，有的有尖角，车胎很容易被划破。山道上弯路多，道也窄，必须提前鸣笛，目测估算两车交汇的地点，车速不要过快。

界山达坂到死人沟要几个小时，中饭只能在路上吃随带的东西。死人沟有一湖，看天气好坏，可以拍几张照片，但因为此地的含氧量只有47%，海拔6 100米，不宜久留，更不宜做长途跋涉或是快速奔跑。尽快赶到大红柳滩吃晚饭然后住宿。本日以保胎和避免高原反应，安全到达大红柳滩为主要任务。前面是莽莽喀喇昆仑，隐约已传来了维吾尔的花鼓声和烤羊肉串的香气。沿途的景色为冈底斯山脉雪山、喀喇昆仑山、高山峡谷、西藏和新疆之界的界山达坂、阿克赛钦湖、甜水井兵站湿地湖泊、奇台（合）雪山达坂、大红柳滩的红柳丛等。

在多玛一定要把油箱加满。如果到大红柳滩的时间还早，不妨再赶几小时到三十里营房住宿，那儿是新藏线最热闹的地方，饮食和住宿都比大红柳滩要好得多。

行程：278km

时间：一天

路况：★

餐饮：★

加油：★

风景指数：★★★★

值得一停处：界山达坂、死人沟

出多玛后沿山路一直向上，最后到达界山达坂时，垭口并不像想象中的垭口，而是非常低平，路边立着一块牌子：界山达坂 海拔6 700米。是的，这就是地球上海拔最高的公路了，有些飞机在飞行时都没有这个高度，你和你的"宝马"却站在了这个高度，值得庆贺一下，因为除了专业登山队员，旁人很少有人能爬到这个高度的。出车后拍照，行动不要快，心跳快和头昏耳鸣都是正常的，人家攀登珠峰也就是再2 000米的高度了。这里是西藏和新疆的分界线。过了界山达坂，就进入新疆了。

第26节：新藏线(11)

界山达坂下去到死人沟有很长一截路，路况都不好。到死人沟肯定是下午了。死人沟又叫泉水沟，名字阴森恐怖，其实是个开阔的大盆地，盆地的一半是一个湖泊，对岸有雪山，碰到通透的无风天气，此地能出几张大片。在死人沟要注意的还是高原反应，因为这儿的地形关系，风不太进得来，所以盆地内的含氧量只有47%，在这儿时间待长了难免会有高原反应，体质虚弱或是本来已有严重高原反应的，在此地时间一长肯定要出意外。和青藏线上的五道梁有得一比，可以说是"界山达坂得病，死人沟送命！"在死人沟稍做停留休整后，就赶紧向57公里外的大红柳滩出发。

大红柳滩因附近的大片荒滩上长满红柳而得名，海拔4 200米。如果是从新疆出发，第一天晚上在此住宿，会感到呼吸困难，心跳加速，辗转难眠，这是高原反应，免不了的。正因为如此，这儿的床铺姿势奇特，都是一头高一头低，这样设计是因为头朝下睡能使血液迅速回流到头部，减轻头昏头痛的症状。对从拉萨过来的人来说，大红柳滩4 200米的海拔已是小菜一碟了。你可以看到刚从新疆过来的旅友难受的样子。有鉴于此，强烈建议旅友最好不要从新疆进西藏。只要想想一天内从海拔1 500米的叶城突然升到近5 000米，铁人也受不了。

晚上在大红柳滩住宿，可考虑兵站或是西藏和新疆两省交通部门的招待所，卫生条件较好些。也可吃上一碗热乎乎的汤面。黄昏和晨曦中的大红柳非常美丽，可考虑拍几张。

十一、大红柳滩-三十里营房-

柯克阿特达-麻扎-赛力

亚克达坂-阿卡孜达坂-

叶城

【友情提示】

本日全程要翻5 300米以上的达坂5个，坡陡弯急，雨天尤其需注意打滑，行车时不要太靠悬崖外侧，路基松软有塌方的危险，会车时尤其注意自己的停车点！在全神贯注的同时也要注意弯道另一面的来车，提前鸣笛，做好来车掐里道的准备。在这条线上行车，没有不掐里道的，大家都不希望开在悬崖边，所以在看不见前路的弯道处一定要提前长鸣警示来车。本日路段有不少是在峡谷的河滩上，大小卵石，坑洼不平，不难想象行车之颠。最后从阿卡孜达坂下来不久到叶城的很长一截公路都是柏油路面，万岁！沿途在行车的同时，别忘了拍摄喀喇昆仑山主峰乔戈里峰及团结峰、赛力亚克达坂99个弯、叶尔羌河、沿途的五彩山、叶城219国道0公里碑的照片，机会难得，跑这一趟真是不容易，所以回去后一定要有足够的实证可供一辈子吹嘘之用……

到了叶城后不用我提醒，你也会"腐败"再"腐败"了。先提几样东西吊吊你的胃口：又大又嫩的羊肉串才2元一串，又大又鲜的烤腰子，又肥又美的缸子肉，籽大肉红的叶城石榴，又薄又香的纸皮核桃，又黄又香的杏脯。另外还有眼睛又明又亮、身段又柔又美的维吾尔姑娘……

行程：454km

时间：一整天

路况：★（最后到叶城的一段中有80公里左右是柏油路面，2007年会再延长若干公里）

餐饮：★

加油：★★

风景指数：★★★★

值得一停处：喀喇昆仑山主峰乔戈里峰及团结峰、赛力亚克达坂99个弯、叶尔羌河，沿途的五彩山、叶城219国道0公里碑

本日从大红柳滩出发，要驶过一片荒滩，海拔也渐渐升高。然而那一簇簇健壮的红柳却是心灵的抚慰，看着高原上如此张扬顽强的生

命，你也会感到一种自身的升华。

从大红柳滩上去就进入了喀喇昆仑，沿途可见一座接一座的雪峰，其中有"昆仑三雄"中的公格尔山、公格尔九别山和穆什塔格山以及麻扎达坂左面的世界第二高峰乔戈里峰。

从大红柳滩下来后可先到新藏线最热闹的地方--三十里营房吃午饭。这里是新藏线通往喀喇昆仑山口的必经之地，有十几家食宿站，规模不小，是到叶城前食宿最齐全的地方。

三十里营房下去要过柯克阿特达坂，沿叶尔羌河谷到麻扎。"麻扎"是"坟墓"的意思，大概是因为此地是高原的开始，人畜不适的缘故而得名。叶尔羌河谷是塔里木河的正源。滔滔的塔里木河就发源于喀喇昆仑山的北麓，汇集了涓涓的雪水后顺流而下，最后变成了湍急的塔里木河。

沿叶尔羌河谷下来到了麻扎，河流从兵站门前流过。麻扎是通往世界第二高峰--乔戈里峰（海拔8 611米）的必经之路。在这儿可以好好观赏一下这座世界第二高峰，它和珠峰其实只差了200多米。但竞争到了最高境界，就是细微之差了，就像是世界百米赛跑，差0.01秒，一个默默无闻，另一个则受万人瞩目。乔戈里峰在与珠峰的较量中不幸落败，所以也冷清了不少。要是乔戈里峰再高300米的话，麻扎就不会是今天的声誉了。

麻扎再往下翻越了阿卡孜达坂后，就一路下坡，耳鼓会嗡嗡作响，胀得难受，昨天还在海拔五六千米，今天就到了1 000多米，如坐电梯一样快速下降，使人有点不适。普萨村过后不久，就开上了柏油路，最后在叶城郊外看到219国道0公里碑。新藏公路到此结束了。回望身后喀喇昆仑莽莽的身影，心中充满了感慨，这一段非人的天道上的公路终于走完了。从拉萨出发后先在圣湖沐浴洗去了一身的罪孽和烦恼，又在神山下解脱轮回之苦，沿途观赏到了无数美景，使得身心洁净，了无尘埃。这是一趟肉体之旅，更是心灵之旅。告别了身后的

五彩的经幡和古刹的梵唱，前方又传来了烤羊肉串的香气和清真寺的祷告声。明天将会是全新的一天！